



ユニマルシェTV

2021年10月22日（金） 11:00～11:45

田中シェフのウキウキクッキング お料理教室編 エスカベッシュ（南蛮漬け）を一緒に作ろう

ゆっくりと作りますので、田中シェフと一緒にZOOMを見ながら
することができますよ。参加してよし！閲覧だけでもよし！
楽しい時間を一緒に過ごしましょう♡

一緒に作る方は以下のものを用意しご参加ください

●用意しておく材料

【ユニマルシェで購入できるもの】

- ①かけぼん（商品番号:60072）
- ②オイルサーディン(商品番号:61022)
- ③翡翠(商品番号:61186)
- ④アルチェネ口のEXオリーブオイル
(商品番号:60995)

【野菜】

- ・玉ねぎ スライス 40g前後
- ・ニンジン 千切り 40g～50g
- ・赤パプリカ スライス 20g前後
- ・いんげん 20g～30g斜め切り
- ・飾りつけ用のパセリ
- ・キノコ（マッシュルーム、エリンギ、
しめじ等より1パック分）
- ・レモン又は柚子の果汁少々

●予め用意しておく下処理

1. オイルサーディンは中身のみを取り
出し、レモン果汁を直ぐに適量かけてま
ぶしておく（漬け込み汁は使いません）
2. 野菜ときのこを予め切っておく
切り方は材料のところに記載してある切
り方

●用意しておく調理用具

- ・マリネソースを入れるジャムなどの
空き瓶、もしくは容器
- ・20cm×15cmほどのタッパー、もしくは
お皿
- ・レンジ耐熱用の容器2つ（キノコ用、
野菜用）
- ・菜箸

**当日は電子レンジを使って調理をしますので
一緒に作る方はキッチンでZOOMをご覧ください**

22日のユニマルシェTVではお料理教室以外にも会員様ご提案商品のお米、ホーリーバジルもご紹介します。ぜひお見逃しなく！