

親子料理教室を開催しました

10:00

身支度をして料理教室の開始です

10:05



おさかなマイスター齋藤融さんより昆布の生活史の話をお聞きました



八景島沖で養殖した真昆布を沸騰した湯に入れると一瞬で色が変わります



さわってみよう

10:25



デモンストレーション



さばの三枚おろし



いわしの手開き



真剣なまなざし

10:45

さばを三枚におろしてみそ煮をつくる



魚を選んで



骨にそって包丁を入れる



切り身にする



煮る



出来上がり

いわしをすり身にしてつみれ汁を作る



頭をおとす



骨をとる



包丁でたたく



野菜を切る



つみれを入れる

12:30

盛り付けして「いただきます」





さばのみそ煮



できた
さばの三枚おろし!



いわしのつみれ汁



《 ご参加のみなさんの感想 》

いつもは3枚おろしになっているのを買ってきているので、家でもやってみようと思います

普段家で魚をさばく機会が少ないので、子どもと一緒に経験するきっかけとなり、良かったです。

さいしょはちょっと魚がいやだったけれど、やっているうちにいやではなくなりました。(子)

子どもが主体で3枚おろしと料理を作ることが出来て良かったです。

みそ煮もつみれ汁もとてもおいしかったです。

1匹丸々の魚を一からさばくのは初めてで色々大変でした。ほねにそって切ったり、内ぞうをとったり。(子)

親子で作る時間を楽しめました。

家に帰ったらもう一度作ってみたいと思います。

さばのおろしかたがわかってよかったです。(子)



アンケートで要望の多かったチリコンカンの作り方

当財団のホームページ
食育ひろば→作ってみよう給食の
献立をご覧ください。

多くのご応募、ご参加ありがとうございました。