

親子料理教室

魚

料

理

に

挑

戦

!

<講話>

調理の前におさかなマイスターの齋藤様から「昆布の生活史」と題し、昆布についての話を聞いたり、実際に昆布に触れたりしました。昆布の多くは北海道で採れています。横浜でも八景島の近くで昆布の養殖をしています。北海道では2年かけて育てますが、海の水温が18℃以上になると昆布が溶けてしまうため、横浜では秋に種付けをし、春までに収穫をします。

<当日の予定>

親子料理教室

魚料理に挑戦!

- 10:00 開会 財団の挨拶 <本日の予定>
- 10:05 講話
- 10:30 調理説明
- 10:50 調理開始
- 12:30 会食
- 13:00 アンケート記入・片付け・写真撮影
- 14:00 閉会 財団の挨拶

開会までにトイレ、身支度を、すませておきましょう。

(公財) よこはま学校教育財団



講師 齋藤 融氏



朝採った昆布を近くで見よう。



熱湯につけた部分だけがあざやかな緑色に変わることを体験しました。

<調理説明>

財団で用意したレシピに添い、「さばのみそ煮」「つみれ汁」の作り方を説明しました。

<魚のおろし方>

さばといわしのおろし方は、谷沢様から教わりました。

<さばの三枚おろし>



きれいに水洗いすることがおいしく魚を調理するコツです。

<いわしの手開き>



<調理開始>



みそ煮を作っています。

<会食>



笑顔がいっぱい!



<参加して下さった皆さん>



<参加者の感想>

作ったことがない料理を作れたので楽しかった。また、魚料理を作りたい。

魚をさばくという普段慣れない作業をしたため、子どもは疲れたと言っていました。良い経験ができたと思います。市場は初めて来る場所でした。また、ゆっくり来たいと思いました。

さばの三枚おろしが楽しかった。みそ煮がとてもおいしかった。
さばの三枚おろしができて楽しかった。

いわしとさばを自分でおろすことができ楽しかった。(子)以前自己流でさばいたことがありましたが、きょうはその時より下手になっていました。まずは魚屋に行って一尾まるごと魚を買うことから始めようと思います。

初めて魚をおろしてみても、難しかったけど楽しかったです。親子で楽しむことができました。家で調理してみます。ありがとうございました。

初めてさばを三枚におろして、よい経験ができました。楽しかったです。また、このような経験をしてみたいと思います。

魚(目があるタイプをさけて生きてきました)が苦手で切り身や加工されたものばかり選んできましたが、今日をきっかけにチャレンジしていきたいと思います。(子どもは幸いことに魚が大好きなので)

もっとうまくさばきたい。

ご参加いただいた皆様、料理教室にご協力いただいた皆様ありがとうございました。

