

親子料理教室 魚料理に挑戦！

2021. 2. 27

「さばの三枚おろし・いわしの手開き」開催しました



<食育の話>

調理の前に、おさかなマイスターの齋藤様から、「魚のお話」と題し、日本の海と陸地の特徴や、さかなのクイズ、横浜の漁港の話などをわかりやすく説明していただきました。

日本の海は陸地の12倍の大きさがあり、世界で6番目の広さがあります。また、暖流と寒流がぶつかり合うところが陸近くにあり、世界でも珍しい恵まれた環境となっています。昔から魚を食べる習慣が日本に定着しているのも、このような好条件のおかげです。横浜には小坪漁港、本牧漁港、また、神奈川県内には平塚漁港など、身近に漁港があり、新鮮な魚が捕れています。しかしながら、近年は魚の消費が減少し、「魚をあまり食べなくなっている」状況です。

このほか、横浜中央卸売市場のお話なども伺いました。

<当日の予定>

2021年2月27日(土)

親子料理教室 魚料理に挑戦！

10:00 開会 財団の挨拶
10:05 食育「魚のお話」

開会までにトイレ、身支度を
すませておきましょう。

横浜丸魚株式会社 おさかなマイスター 齋藤 融氏

10:35 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」
俣八丁幸 中島 仁氏 谷沢 朝裕氏

11:00 調理開始(中華風煮魚・いわしハンバーグ)
12:30 片付け・アンケート記入
13:00 閉会 財団の挨拶

公益財団法人 よこはま学校食育財団



講師 齋藤 融様

<調理説明>

食育財団で用意したレシピに添い、三枚におろしたさばを使った「中華風煮魚」、手開きしたいわしを使った「いわしハンバーグ和風ソース」の作り方を財団職員から説明しました。例年、いわしは「つみれ汁」を作っていました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応で調理室で飲食が出来ないため、持ち帰りが可能な献立に変更しました。



<配付レシピと説明の様子>

<さばの3枚おろし・いわしの手開き>

いよいよお待ちかね、魚をさばいていきます。谷沢様から、実演を交えて指導していただきました。



・さばの三枚おろし

内臓を取り出したら水洗いをします。骨にそってある血合いが残っていると生臭くなるので、ていねいに洗いましょう。

魚は押して切るのではなく、引いて切ると上手に切れる、と教わりました。



・いわしの手開き

いわしはその字の通り「鰯」、身が柔らかく「弱い」ので思い切り扱うとつぶれてしまうため、やさしく扱います。手開きでは取り切れない骨もありますが、柔らかいので、包丁で叩けば大丈夫です。叩きすぎると水っぽくなってしまいます。



講師 谷沢 朝裕様

見事な包丁さばきに思わず拍手！する参加者の皆さん

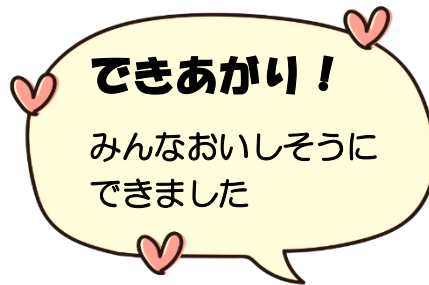


<調理開始>



皆さん、真剣な表情で魚をおろしています。
さば1尾、いわし4尾を各自で調理しました。





<参加の皆様感想>

帰って食べるのが楽しみ。
家で挑戦してみようと思います。

魚をさばいて
ハンバーグを
作るのが
楽しかったです。

魚をさばいたのは初めてです。
とてもわかりやすく説明して
いただきありがとうございます。

昨年参加して、是非もう一度
参加したいと思っていたので、とても楽しかったです。

はじめて魚にさわった。
また家で作りたいです。



今回は、制約の多い中で開催した親子料理教室でしたが、うれしいご意見をたくさんいただきました。申込み、ご参加いただいた皆様、並びにご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

