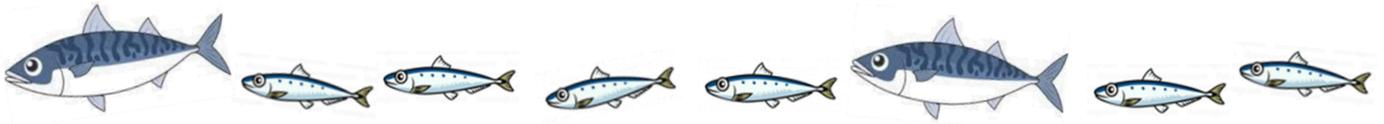


# 親子料理教室 魚料理に挑戦! 2022.2.26

## さばの三枚おろし・いわしの手開き 開催しました



### 講話

調理の前に、丸魚株式会社お魚マイスターの齋藤融氏から魚の話を聞きました。日本が水産国と呼ばれる理由、さかなクイズ、横浜の漁港、魚の栄養のこと、2月の給食献立に登場した未利用魚のことなど、スライドを見ながら教えていただきました。

「日本は、陸地の1.2倍の広さの海を200海里水域として持っています。暖流と寒流がすぐ近くにあるため水産資源に恵まれていますが、ここ近年漁獲量が減り、合わせて魚の消費も減ってきています。」



未利用魚とは・・・

水産物の流過程において魚体のサイズが不揃いであったり、漁獲量が少ないため、規格外とされてしまう魚のことです。魚食普及やSDGs、フードロス解消の観点から、令和3年度の学校給食献立に横浜市立小学校等340校を対象に提供しました。献立名「さばのみぞれあんかけ」

(神奈川県産未利用魚使用 約20万食)

### 調理説明

新型コロナウイルス感染症対策として、持ち帰りが可能な献立にしました。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。

よこはま学校食育財団では、地産地消を推進しています。今回のねぎは、横浜市小机産のものを使用しました。



地産地消とは・・・

地域生産・地域消費の略語。

身近なため新鮮、生産者がわかり安心、環境にも優しいなど多くのよい点があげられます。



## 実演

魚のおろし方は、株式会社八丁幸 谷沢朝裕氏より、実演を交えて教えていただきました。



包丁は押すのではなく引いて切る、内臓を取り除いたらていねいに水洗いするとおいしく調理できる、などコツも教えていただきました。

## 調理開始

いよいよ調理開始、魚をおろします。親子一組に、さば1尾、いわし4尾です。おろした魚を各自で調理していきます。みなさん真剣にお魚をおろしています。





## 感想

- サバをさばくのが難しかったけれど、おいしそうに出来て早く食べたいです。
- きれいな施設で気持ちよく作れました。難しい魚、包丁使い、安全にできました。
- 魚をおろしたことが無かったので、ていねいに教えていただき楽しかったです。
- いわしをたたくところが楽しかった。
- 魚を知れてよかった。知らないことがあってなるほどと思った。魚のさばき方の説明がわかりやすくして納得した。



お持ち帰りいただいたお料理はいかがでしたでしょうか。  
ご参加いただいた皆様、また料理教室に  
ご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。



ありがとうございました