

さかなりょうり ちようせん 魚料理に挑戦!

開催日 2023年3月4日(土)
会場 横浜中央卸売市場本場
センタービル内調理室

…昆布の話と調理実習(さばのみそ煮・いわしの手開き)…

昆布の色は何色?



株式会社丸魚
お魚マイスター
齋藤融氏

海にはえている昆布は茶色です。
お湯に入れると何色になるかな?



黄色?

色は変わらない
と思う

実際にやってみよう



あっ、緑色に
なった!



約4メートルの昆布

熱を加えると、赤い色が消えて中に
隠れていた緑色(クロロフィル)が出
てくるからです



昆布を持ってみよう!



重い!
ヌルヌルする



今回持ってきた昆布は、八景島の近くで養殖しているものです。ブルーカーボンがCO2の吸収源として注目をあびています。地球温暖化の防止に向け、森に木を植えるように、海にこんぶを植えているのです。

本日は、さばのみそ煮といわしハンバーグの調理を行います。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、作った料理・パックご飯・麦茶は持ち帰りとなりました。



横浜市内産のねぎを使用しています



魚のおろし方を学ぼう！

さば 三枚おろし



魚のおろし方を説明する、
株式会社八丁幸
谷沢朝裕氏



さばの頭を左に向け、ひれの下から頭を切り落とします。



腹に包丁を入れ、内臓を取ります。



一度、水洗いをします。



腹と背に包丁を入れます。



上側の身を切り落とします。

裏返して反対側も切り落とします。



尾と腹骨を切り落とします。



真剣に説明を聞く
参加者の皆さん



いわし

手開き



頭・腹・尾を切り落とします。



内臓を出して水洗いします。

親指を骨に沿って入れ、開きます。

骨と皮を取ります。

魚をおろして調理してみよう！

親子で協力し、魚をおろして料理をします。一組につき、さば1尾、いわし4尾です。



みんなの感想

とても楽しかったです。魚をさばくのははじめてでドキドキしました。内臓などを見れたのはとてもよかったです。貴重な体験ありがとうございました。

つくるのはむずかしいけど魚をさばいたりあらったりすることができてよかった。

魚のさばき方を知らなかったもので、とても勉強になりました。私も子供もとても楽しかったです。ありがとうございました。

コロナだからしょうがないが試食タイムがあれば良かった。

講義と実技のバランスがとれており、とても有意義な時間が過ごせました。ありがとうございました。おいしそうにできました。

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。