

日時:2026年2月7日(土)  
会場:横浜市中央卸売市場本場  
市場センタービル内3階調理室

# 魚料理に挑戦!

さばの三枚おろし・いわしの手開き



煮干しはきらきら  
光る長細いものが  
良いそうです



## 食育の話

はじめに、横浜丸魚株式会社 お魚マイスター 齋藤融氏の話听取了。煮干しについて詳しく教わりました。あわせて、煮干し(瀬戸内海)とこんぶの混合だしを試飲し、おいしいだしを味わいました。



分解して用紙に  
はりつけました

## 調理説明・実演

魚のおろし方は、株式会社 八丁幸 八木誠治氏より、教えていただきました。おろした魚と市内産野菜を使って「さばのみそ煮・いわしのつみれ汁」を作りました。

今回使用した野菜は、  
しょうが以外は  
横浜市産です。



### 横浜市内産野菜の紹介



調理開始 (さばはノルウェー産、いわしは鹿児島産でした)





説明が分かりやすくて、  
その説明通りにしたら、  
おいしい料理ができた！



おもしろかった！  
たのしかった！



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に、心より感謝申し上げます。



包丁の持ちかたを  
ならったら、うまく  
切れました。



おいしく食べられました！  
また参加したいです。

