

「大人のお魚教室」（10月3日）



10月3日(土)、みやぎ生協文化会館ウィズ調理室で、メンバー15名が参加し「大人のお魚教室」が開催されました。食育 NPO「おむすび」とみやぎ生協、株式会社仙台水産が共催で開催している、主にお父さん(男性)を対象にした料理教室です。本日の食材はサバとホタテです。

(株)仙台水産の廣澤さんから、サバとホタテの美味しい季節、調理法、栄養のお話を聞き、さばき方を見学しました。サバなどの 魚の臭み対策としては、①取る(血や脂を取り除く)、②消す(レモン、酢、トマト、しょうが、コショウなど)、③隠す(オリーブオイルなどの油でコーティングする)の方法があることを教わりました。

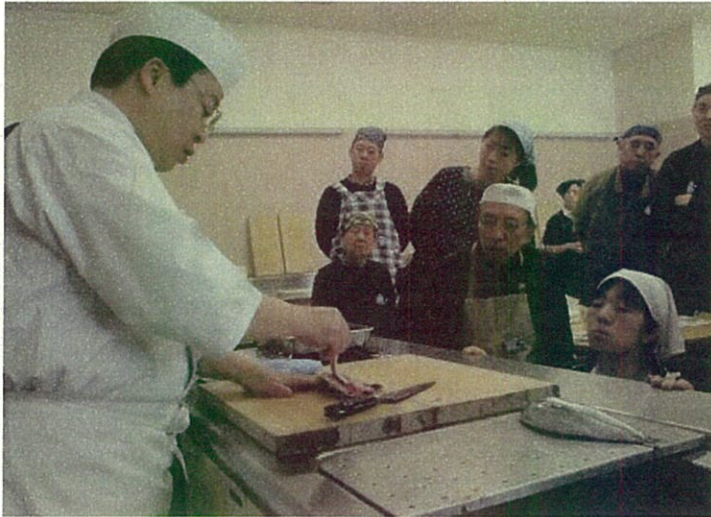
サバは青森県産、ホタテは宮城県産のもの。参加者はサバを1人1尾おろし、「サバのみそ煮」、「サバのきのこ炒め」、「ホタテのサラダ」、「めかぶと豆腐のすまし汁」を作りました。

♪ 参加者の声 ♪

- ・サバのみそ煮の作り方が良かったので、作ってみます。
- ・良い体験ができました。今度も参加したいと思いました。



「大人のお魚教室」(2月6日)



2月6日(土)、みやぎ生協文化会館ウイズ調理室で、メンバー25名が参加し「大人のお魚教室」が開催されました。食育 NPO「おむすび」とみやぎ生協、株式会社仙台水産が共催で開催している、主にお父さん(男性)を対象にした料理教室です。

本日の食材はイワシ、ビンチョウマグロです。

仙台水産の廣澤さんから、マグロの選び方や柵の切り方、イワシの美味しい季節、調理法、栄養のお話を聞き、イワシの手開きとおろし方を見学しました。

イワシは千葉県産、生まぐろは和歌山県紀州勝浦産。参加者はイワシを1人1尾手開きにしてサラダに、マグロはさっと焼いてステーキに、ほかにミネストローネを作りました。

♪ 参加者の声 ♪

- ・釣りで魚を釣っても全て家内任せでしたので、魚料理を少しずつからでも覚えたい。
- ・イワシは小骨が多く嫌いだったが、今日の講習会でイワシの骨がきれいに取れて、子の調理法であれば食べられそうです。骨の取れ具合に感動。

