

食事の本棚

Vol.2 豊海おさかなミュージアム



こんにちは。
農林水産省関東農政局です。
このアカウントでは
栄養バランスが優れた食事や
地場産物、旬の食材を活用し
た食事の紹介をしています。

目次

- 1.お食事の紹介
- 2.使用した食材リスト
- 3.担当者からのコメント
- 4.東京都の郷土料理紹介

今回は
豊海おさかなミュージアムで
2023年6月に開催された食育セミナーでの
お食事を紹介します！

豊海おさかなミュージアムのHPでは
水産の情報や魅力について広く発信されています！
詳しくはQRコードをチェックしてください。



お食事紹介



魚パワーを活かしたおいしい食事

主食：ごはん

主菜：つば抜きあじの梅煮

副菜：リボンサラダ

汁物：オクラとなめこの味噌汁

食材リスト

副菜

- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・きゅうり
- ・すりごま

汁物

- ・木綿豆腐
- ・なめこ
- ・オクラ

主食

お米

主菜

- ・アジ
- ・ショウガ
- ・わかめ
- ・梅干し
- ・大葉



担当者からの一言コメント

2023年6月に開催された食育セミナーと
セミナーで調理した食事メニューについて、
豊海おさかなミュージアム食育セミナー担当者様より
一言いただきました。

POINT



(一財)東京水産振興会では、
「魚のよさをいかした食生活や食事づくりの大切さ」を
テーマに、学習と調理実習を組み合わせた
「豊海おさかなミュージアム食育セミナー」を実施してい
ます。

2023年6月のセミナーでは、旬のあじを使って
包丁を使わない下ごしらえ方法「つば抜き」に挑戦しま
した。

「あじの梅煮」を主菜にし、主食に白ごはん、
副菜にリボンサラダ、汁物にオクラとなめこの味噌汁を
組み合わせ、暑い季節にさっぱり食べられる一食を作り
ました。

東京都の 郷土料理紹介

豊海おさかなミュージアムの所在地である、
東京都の郷土料理を紹介します！



深川めし／深川丼

「深川めし」とは元来、ネギと生のアサリを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけてのものとされています。江戸時代、江東区永代、佐賀あたりの南方に流れる大横川の一部は深川浦と呼ばれ、潮が引くと砂州が広がり、アサリ、ハマグリやアオヤギが豊富に獲れる漁師町として有名でした。

引用：農林水産省 うちの郷土料理

農林水産省のHPで全国の郷土料理について紹介しています！
詳しくは「うちの郷土料理」をチェックしてください。

うちの郷土料理





MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省