

# 福岡県産魚を使った料理教室を開催しました！

令和元年11月12日（火）、魚屋さんを講師としてお招きし、めくばーる学習館において福岡県産魚を使った料理教室を開催しました。

魚の部位について話を聞きながら、鰯の三枚おろしのポイントやコツを教えていただきながら実演でした。その後、参加者各自に鰯を実際にさばいてもらいました。

## 『魚料理に挑戦しよう！』

実演



やってみました！



悪戦苦闘しましたが3枚におろせました！

下処理した魚の骨や血合いはオーブンでこんがり焼いて昆布と一緒にだしをとり、お味噌汁に使用しました。食材を無駄なく使い切ることをお伝えしました



血合い部分の骨は骨抜きで取るより、V字に包丁でカットすると簡単に骨なし切り身の出来上がり！



本日のメニュー

- ・むかごご飯
- ・鰯のムニエル
- ・きのこのマリネ
- ・冬瓜と南瓜のお味噌汁
- ・ブラマンジェ

～参加者の感想～

- ・実際に魚をさばけて良かった。
- ・盛り付け方やワンポイントアドバイス、お皿の配置なども学べて良かった。
- ・家で魚をさばく事はあるけれど、簡単にできる方法を学べた。