

## 「平成 29 年度 第 4 回卸売市場開放デー」料理教室参加者募集

盛岡市中央卸売市場では、「卸売市場開放デー」料理教室の参加者を募集します。

### 【開催日時】

平成 29 年 11 月 18 日（土）午前 10 時から午後 0 時 30 分まで  
（当日の受付は、午前 9 時 30 分からの予定です。）

### 【場所】

盛岡市中央卸売市場 本棟 3 階 調理実習室

### 【開催趣旨】

食べ物の欧米化によって魚離れが進んでいますが、魚介類の摂取は健康に良い影響を与えることが数々の研究から明らかにされており、魚介類を用いた料理は生活習慣病の予防にも繋がります。そのような魚を食材とした献立をすることで、低カロリーでヘルシーな料理を学んでいただきたいと思います。今回の食材は、旬を迎える「さけ」です。

### 【料理教室の献立】

- ・さけハンバーグ
- ・さけと野菜の甘酢炒め
- ・ぬるぬるマリネ
- ・いものこ汁
- ・雑穀ごはん
- ・デザートは旬の果物

### 【講師】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

### 【募集人員】

25名

### 【参加料】

700円

### 【申込方法】

はがきに住所、氏名、年齢、電話番号(連絡先)を記入し、〒020-8567（住所不要）盛岡市中央卸売市場業務課へ郵送。ファクス 614-1020 でも受け付けます。募集人員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は、通知によりお知らせします。

### 【申込期間】

郵送の場合は、11月2日（木）消印有効  
ファクスの場合は、11月2日（木）午後5時締切

### 【その他】

当日の持ち物等の詳細については、参加決定通知によりお知らせします。

### 【問合せ先】

同 市場業務課 電話 019-614-1000

## 【料理教室の内容】

### 1 調理手順等の説明 (10:00~10:30)

調理を始める前に、講師の方々から食育や調理の手順、料理の栄養価、カロリーの説明があります。

### 2 調理 (10:30~11:40)

調理は5~6グループに分かれ、協力して5品作っていただきます。(各グループの人数は4~5人です。グループは事前に決めさせていただき、当日受付時にお伝えいたします。)講師の方々各グループにつき、調理のサポートをします。



前回料理教室



調理中の様子

### 3 実食 (11:40~12:10)

グループごとに完成した料理を盛り付け、実際にいただきます。



前回の料理教室で作った料理



実食の様子

### 4 後片付け (12:10~12:30)

食事や調理で使った器具を洗います。片付けが終わり次第、料理教室は終了となります。