

「親子料理教室」を開催しました！！

盛岡市中央卸売市場では、8月1日(金曜日)に「盛岡市中央卸売市場 親子料理教室」(以下「料理教室」)を開催しました。

始めに、せっかく市場に来ていただいたので、市場職員より、市場の役割や、食材が食卓へ届くまでの流れについて説明をしました。

次に今回の講師である、岩手県調理師会 会長の井口 一三先生より、魚に含まれる栄養についてお話していただき、参加者の皆様へ魚食普及に向けた講話を聴いていただきました。

そして、いざ調理へ。

今回のテーマは「お魚をさばいてみよう！」と題して、親子でアジをさばくことにチャレンジしていただきました。

30 cmの大きなアジに参加者のみなさんはとても驚いていました！
身がとても大きいので、3枚におろした後は、3種類のフライを作りました。

多くの方が初めて魚をさばくとのことでしたが、先生から「上手だね！」という声かけがたくさん聞こえてきました。

アジのフライに加え、エビフライも作りました。お店のエビフライのようにまっすぐなエビフライを作るため、竹串を刺して作ることに。この作業が意外と難しそうでした。

サラダは新鮮なレタスとミニトマトを盛り付けて、完成となりました！！

最後は、家族で一緒に作った料理を食べていただきました。

デザートにはシャインマスカット、みかんと滝沢スイカを。

「満腹！」「美味しい！」という声がたくさん聞こえてきました。

先生には、お魚をさばくことだけではなく、料理をするうえで大事なことなど、料理への取り組む姿勢についても教えていただきました。

今回の料理教室をきっかけに、ご自宅の食卓にお魚が並ぶことを期待しております！

盛岡市中央卸売市場では、市場の役割を知ってもらい、同時に生鮮食料品や食への関心を促す取り組みとして、今後も「料理教室」を実施していきます。そして、食育推進や魚食普及への取り組みに繋がるよう努めてまいります。

アンケートでは、全員から「次回も参加したい」という回答をいただき、意見や感想の項目では、

- ・「ふだんやらないことができてよかったし、魚を切ることが楽しかったです。また来たいです。」
- ・「魚の料理が苦手でしたが、調理の仕方を学べて良かったです。親子で料理する時間もできて嬉しく思います。」
- ・「カットされた魚を買っていたが、たまには丸々一匹買ってさばいてみようと思います。とても良い機会でした！」
- ・「魚をさばいてみたかったので、さばけてよかったなあと思いながら魚をさばいていました。」

といった声をいただきました。

その他のご意見は、今後の「料理教室」開催に向けて参考とさせていただきます。
たくさんの喜びの声や感想をいただき、関係者一同、とても嬉しく感じております。
ご参加いただいたご家族の皆さん、食材を要してくれた場内業者の皆さん、本当にありがとうございました。

【当日の様子】

みなさん一生懸命調理してくれました！！

