

「お魚教室」実施

日 時	平成24年12月7日（金）
授 業	3・4校時 フードデザイン
講 師	佐世保魚市場等から常務、調理師、栄養士 様

自炊が経済的であることはわかっているが、手間を考えるとコンビニ弁当やレトルト食品になりがちです。たまに自炊をされる方であっても、魚1尾を自分でさばいて調理することは少ないのではないでしょうか。今回の「お魚教室」では佐世保魚市場からの3名の講師をお招きして、アジを3枚におろし、蒲焼きやつみれ汁、はまちのお刺身を生徒達が苦戦しながらも調理しました。



佐世保魚市場の講師の方々



つみれ汁づくりを教わっています

○生徒が講師の方から学んだこと

- 1 朝ごはんは脳を活性化させたり、体温を上昇させたり、動力をアップさせるといった健康な生活を送るためには欠かせないものです。
- 2 魚は部位ごとに高い栄養価が違います。
- 3 新鮮な魚を見分けるためには、目を見ることとエラを見るのが大切です。

魚のおろし方は実演しながら、ポイントを的確に指導してくださいました。大きなハマチをおろしたときは生徒だけでなく、参観に来た職員からも「おお～」と歓声があがりました。



「ぜいご」を取って…



お刺身づくりに挑戦中！



ハマチの刺身・アジの蒲焼き丼
アジのつみれ汁のできあがり！