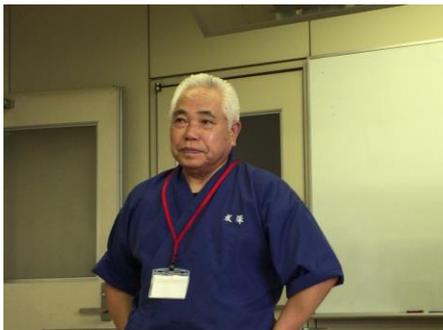


里海の恵み料理教室 開催しました！



- 日時 令和元年7月20日（土）9：30～12：00
- 会場 香川県漁連漁業研修センター
- 講師 海鮮料理店店主 友澤 敏雄 氏

7月20日（土）に、香川県漁連漁業研修センターで里海の恵み料理教室を開催しました。

講師に海鮮料理店店主友澤敏雄氏を招き、「骨に身の付かない魚のおろし方」や「タコの洗い方やゆで方」などの調理方法のコツを学びながら、「かがわ里海の幸」の題材となったスズキのメニューから「スズキのムニエル」をメインに調理しました。他のメニューは「タコ飯」、「スズキのアラのお吸い物」、「スズキのあらい」です。



まず初めにカツオと昆布の出汁を使った「タコのゆで方」を教えてくださいました。柔らかく茹でるためのコツや、茹で時間など家庭でもすぐに役立つ内容です。



タコがゆで上がった後、講師による「タコのおろし方」と「骨に身の付かない魚のおろし方」の実演がありました。今日市場で仕入れたばかりのスズキとタコを題材に、おろしていく順序や包丁の入れ方など、詳しく解説いただきました。



ゆで上がったタコの足をみんなで切り身にして試食しました。瀬戸内産の新鮮なタコの歯ごたえに、受講者は「こんなの初めてかも。」と感動の声を上げていました。

試食の後は、「タコ飯」づくりです。タコはもちろん、しめじや山菜も入った具沢山のたこ飯。うまく炊くために入れる出汁の量のコツや、米を水に長時間漬けない事でしっかりと出汁が染み込む事などを教えてもらいました。



続いて、「スズキのムニエル」づくりに挑戦しました。フライパンで火を入れていく工程や時間・タレの配分など、実演しながら細かく教えてもらい、受講生はメモを熱心にとっていました。グループに分かれて、調理を分担し、協力しながら、「スズキのムニエル」を完成させました。



最後に「スズキのムニエル」、「スズキのあらい」、「タコ飯」、「スズキのアラのお吸い物」を試食しました。食べている合間にも、講師から「タコの洗い方」について、受講者に説明をされるなど、アットホームな雰囲気を受講者は食事を楽しんでいました。

普段教わる事のないプロからの指導を受けた受講者からは「同じ班の方と協力して料理ができることで交流を深めることが出来て満足です。」、「プロの実演を間近で見れて大変参考になりました。」等の声が上がりました。