

「カンタンにお魚を食べよう！」を開催しました！！

盛岡市中央卸売市場では、6月27日(土曜日)に「盛岡市中央卸売市場 カンタンにお魚を食べよう！」(以下「料理教室」)を開催しました。

今回は学生(18歳以上)と29歳までの社会人を対象とした料理教室を企画しました。一人暮らしや料理初心者の方でも、魚の切り身を使って美味しくカンタンに魚を食べることをテーマに行いました。

材料はとっても新鮮な宮古産トラウトサーモンを準備し、サーモンのサラダ風カルパッチョとサーモンとアボカドのチーズ焼きを作りました。また、栄養バランスを考え、ブロッコリーのタルタルマヨサラダと基本のたまご焼きを副菜に作りました。

講師は岩手県調理師会 会長 井口 一三 先生が務め、料理の基本やお刺身のきれいな切り方を教えてくれました。

参加者の皆様は真剣に先生の話聞き、調理に取り組んでいました。

参加者同士のみなさんで励まし合い、相談しながら調理をする姿はとても微笑ましかったです。

最後は、完成した料理をランチボックスに入れ、メロン1玉をお土産にお帰り頂きました。

帰り際に「楽しかったです！」「また来たいです！」という声を掛けていただき、とてもうれしい気持ちになりました。

今回使用したトラウトサーモンは、卸売業者である「盛岡水産株式会社」と仲卸業者である「株式会社田清水産」より提供していただきました！新鮮でおいしいサーモンを提供していただきありがとうございました！

また、お土産のメロンは、仲卸業者である「有限会社佐々寅青果」より提供していただきました。甘くて美味しいメロンを提供していただきありがとうございました！

参加者の皆様にはご自宅でも魚の切り身を買って、料理に挑戦してみただければ幸いです。

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魚食普及を目的として、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、「次回も参加したい」という回答を多数いただきました。

【当日の様子】

みなさん先生の話真剣に聞きながら、一生懸命調理してくれました！！



完成品はコチラ！



先生が盛付例も紹介してくれました！

