

## 親子料理講習会～魚のさばき方～

令和5年1月21日（土）豊明市の愛知県学校給食総合センターにて、親子料理講習会を開催しました。この事業は、令和元年に新規事業で企画しましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた事業で、今回が初めての開催になります。みずほ短期大学客員教授の上原正子氏をお招きし、アジとイワシのさばき方についてご指導いただきました。

アジのどこにどのように包丁を入れるとよいか、先生から丁寧に教えてもらいながら3枚おろしにチャレンジし3枚おろしにしたアジは、香ばしい磯辺焼きにしました。またイワシは、包丁を使わない手開きという方法で魚のお腹から開き、パン粉をたっぷりまぶしてオーブンでカリッと焼きました。

午後からは「さかな丸ごと食育」という題で講和があり、魚の栄養成分は丸ごと人間が必要な栄養が詰まっていること、また、愛知県で獲れる「めひかり」という給食にも使われる魚のはなし、魚が生きている海は地球の7割の面積を占めており、海が地球全体の仕組みを作って、海によって地球が整えられているという話を聞きました。

参加者の皆様からは「ご家庭で魚をさばいたり、料理したり家でも試してみたい」というお声をいただきました。また、「初めて魚をさばいたけど、思った以上に上手にできた」と、お子様からの声もいただきました。

### 講習会の様子



さかなのさばき方



アジの三枚おろしにチャレンジ



イワシのパン粉焼き・アジの磯辺焼き



講和「さかな丸ごと食育」