

平成 29 年度 広島市食育プロジェクト

和食料理教室

目的 魚を用いた和食を作り、1つ1つの料理の量やバランスを意識した食生活を送るきっかけにしよう。

対象者

広島市内の大学生

講師

広島魚市場株式会社の三浦博 氏

活動内容

12月9日ガストピア安芸にて、大学生を対象に、講師としてお招きした広島魚市場株式会社の三浦氏に、流通に関する講義や魚の捌き方の実演をしていただきました。また、「食」に関するクイズを行いました。その後、一人一匹魚を捌き、その魚を使って4品のメニューを皆で作り、魚に関する話をしながらいただきました。

活動成果

料理教室でのアンケートでは、「これからも料理してみようと思う。」などの感想を頂きました。新鮮な魚を一から捌くこと、自ら調理することでより一層「美味しく」感じました。また、魚の栄養価他、多くの良さを改めて学ぶことができました。

今後の課題・改善点

メンバー全員が事前の準備や様々な状況の想定ができていなかったため、参加者のサポートがしっかりとは出来ていなかったです。次回の料理教室ではシミュレーションを必ず行います。

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ アジの唐揚げ
- ◆ ジャがいもと椎茸のバターしょうゆ炒め
- ◆ ほうれん草のおかか和え
- ◆ わかめと豆腐の味噌汁

