食育月間

「食育セミナー」

平成２６年６月１９日（木）
於：グランチャ東雲

主　催：農林水産省関東農政局東京地域センター
協　力：一般社団法人 大日本水産会

食育月間「食育セミナー」

～手軽に気軽に楽しくお魚料理～

１．課　　題：魚を食べたい、お子さんにも食べさせたいと言うおかあさんがたくさんおられます。でも、実際に調理するには魚の選び方や鮮度の見分け方､そして調理の仕方と､お母さんには高いハードルがあるようです。そこで、今回は６月の食育月間という機会に、手軽に、気軽に調理にチャレンジ、味わいを体験して、魚食をすることの意識を培います。

２．主　　催：農林水産省関東農政局東京地域センター

３．協　　力：一般社団法人 大日本水産会魚食普及推進センター

４．開 催 日：平成２６年6月１９ 日（木）１１：００ ～１３：３０

５．会　　場：グランチャ東雲４階調理室（江東区東雲１丁目９番４６号）

６．参 加 者：豊洲、東雲地域の主婦層

７．募集定員：２０名

８．講　　師：野渡 祥子（のわたり　よしこ）先生
ＮＰＯ法人食生態学実践フォーラム/公益財団法人よこはま学校食育財団理事

９．プログラム：
11:00　主催者あいさつ
11:02　“知っておきたい魚の栄養”
11:20　料理教室
①　見てみよう魚のさばき方
②　みんなでチャレンジお魚メニュー
③　試食・意見交流

10．講師紹介：野渡　祥子（のわたり　よしこ）先生
横浜市出身。神奈川県立栄養短大卒後、神奈川県庁入庁、短大助手をスタートに、管理栄養士として県立病院、保健所、県衛生部などに勤務、平成１６年ＮＰＯ法人食生態学実践フォーラム会員となり､「さかな丸ごと食育」専門講師として、全国の養成講師育成講習などに参加、現在は鎌倉女子大学で管理栄養士養成に携わる中、公益財団法人よこはま学校食育財団理事を兼務。

11. 交通アクセス：

・東京メトロ有楽町線：豊洲駅 5 番出口または、辰巳駅 1 番出口下車　徒歩 10 分

・東京臨海高速鉄道りんかい線：東雲駅下車　徒歩 15 分

・都営バス：東雲橋交差点　徒歩 5 分

平成26年6月19日　食育セミナー料理教室メニュー（案）

食材：　あじ、いわし、きゅうり、大麦米

1. つぼぬきあじの煮つけ（6人分）

材料	分量
あじ	6尾
しょうが	30g
乾燥わかめ	8g
★水	180ml
★酒	180ml
★しょうゆ	大さじ4と1/2（81g）
★みりん	大さじ4と1/2（81g）
※乾燥わかめは戻し状態で分配しています	

＜作り方＞

①あじのつぼぬきをする
②しょうがは皮をむき、千切りにする。皮はとっておく
③両手鍋に★としょうがの皮を入れ、火にかける
④煮立ったら、あじの表を上にして入れ、ふたをして中火で10分煮る
⑤火が通ったら皿に取りだす
⑥わかめわかめを入れてさっと煮る
⑦あじの右手前にわかめをもり、あじの上にしょうがの千切りをのせる

2. 揚げあじのあんかけ（6人分）

材料	分量
あじ	6尾
小麦粉	
揚げ油	
生椎茸	3枚
人参	30g
長ねぎ	60g
だし汁	450ml
★しょうゆ	大さじ3（54g）
★みりん	大さじ1と1/2（27g）
★塩	小さじ3/4
★酒	大さじ4と1/2（68g）
片栗粉	大さじ1と1/2

＜作り方＞

①あじのつぼぬきをし、頭をとる
②人参、生椎茸、長ねぎを切る
　人参・・・5cm千切り
　生椎茸・・・石づきを取り、薄切り
　長ねぎ・・・ななめ薄切り
③片栗粉は大さじ3の水で溶いておく
④あじを揚げる（一か所で揚げます）
⑤だし汁を煮立て、人参、生椎茸、長ねぎを煮る
⑥5分程度煮たったら★を入れ、③の水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
⑦煮物椀にあじを熱いうちに入れ、上から熱いあんをかける

3. あじの南蛮漬（6人分）

材料	分量
あじ	6尾
小麦粉	
揚げ油	
人参	30g
たまねぎ	3/4個
酢	225ml
だし汁	300ml
砂糖	大さじ6（54g）
しょうゆ	大さじ6（108g）
たかのつめ	3本

＜作り方＞

①あじのつぼぬきをし、頭をとる
②野菜、たかのつめを切る
　人参・・・5cmの千切り
　たまねぎ・・・くし型に薄く切る
　たかのつめ・・・種を取り除き、薄い輪切り
③あじを揚げる（1か所で揚げます）
④だし汁に★、たかのつめを入れさっと煮たてる
⑤ジップロックに野菜、煮立てた汁、揚げたあじを加え、10分以上つけ込む
　※熱いうちに漬け込むことがポイント
⑥皿にあじと野菜を盛る

4. 手開きいわしのかば焼き（6人分）

材料	分量	＜作り方＞
いわし	6尾	①いわしを手開きする ②フライパンに油を引き、皮を上にして中火で焼く ③こげ色がつき、フライパンにくっつかなくなったらうら返す。 ④身が白くなってきたら★を入れる ⑤たれのあわが細かくなってきたら、火を止める ⑥頭を左側にして盛りつけ、軽くしぼった大根おろしを右手前にそえる
大根	220g	
油	小さじ3	
★しょうゆ	大さじ3	
★みりん	大さじ3	
※大根はおろした状態で分配します		

5. つみれ汁（6人分）

材料	分量	＜作り方＞
いわし	8尾	①いわしを手開きし、尾をとる ②野菜を切る しょうが・・・みじん切り 長ねぎ・・・ななめ薄切り 大根・・・薄いいちょう切り ③つみれの元を作る（一か所で作ります） フードプロセッサーにいわし、しょうが、★をいれる ④だし汁に大根を入れ煮、火が通ったらつみれの元をスプーンまたは手で丸め入れる ⑤つみれが浮いてきたら味を見て、塩、しょうゆで味を調節する ⑥火を落とす間際に長ねぎを入れる ⑦汁わんによそう
しょうが	20g	
★卵	1/2個	
★みそ	大さじ1	
★酒	大さじ1	
★小麦粉	大さじ1/2	
長ねぎ	80g	
大根	100g	
だし汁	3カップ	
塩	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

6. きゅうりの酢の物（6人分）

材料	分量	＜作り方＞
きゅうり	450g	①フライパンに油を引き、いり卵を作る ②★をよく合わせ甘酢を作る ③きゅうりを絞る ④甘酢にきゅうりといり卵を加え、和える ⑤小鉢に山高に盛る
塩	小さじ1と1/2	
卵	3個	
油	少々	
★酢	大さじ3	
★砂糖	大さじ3	
★塩	小さじ1/2	
★しょうゆ	大さじ1	
※きゅうりは小口切りにし、塩でもんだものを分配します		

7. 大麦ごはん（6人分）

材料	分量	＜作り方＞
米	2カップ	①炊飯釜に洗米した米、押し麦と水を加え、30分浸水する ②普通に炊く　※大麦は洗う必要はありません
押し麦	1カップ	
水	4カップ	
※準備はスタッフが事前に行います		