



## 『魚のさばき方と煮付け方』出張市場講座レポート

10月24日に河内地区市民センターで初めての試みで魚のさばき方に煮付け方を入れて出張市場講座を開催しました。

私たちは、魚を1本丸ごと買うことは少なく、この講座で魚のさばき方を学べば他の魚にも応用できるわけで毎回大人気です。

当日は、初めに「さば」を使い講師に手順を見せていただきました

次に「イナダ」を使い講師の実地の説明、そして参加者もみんなの前で次々にさばき具合を披露？しながら講座は進められました。

イナダは、朝市場から仕入れて持って行ったもので鮮度は抜群！

余談ですが、今回イナダの内臓からたくさんのイワシが出てきて参加者の皆さんから驚きの声がかれました。魚によっては、口の先からイワシの尻尾が出ているものもありました。

全員が3枚に魚がおろし終わると刺身にする半分と煮魚にする半分と分けました。刺身は柳葉包丁を使い切り分け、煮魚はこちらで用意した煮汁に入れて煮て完成でした。

試食すると「刺身は、身が引き締まっていておいしい」など好評でした。「また、魚のさばき方に参加したい」という声も聞かれました。みなさん、お疲れさまでした。

