



## 出張市場講座「簡単お魚料理講座」レポート

9月25日に総合コミュニティセンターで出張市場講座「簡単お魚料理講座」が開催されました。

今までは、魚をさばき刺身にするところまでを実施してまいりましたが、今回は一歩前進して「魚のハンバーグ」や「つみれ汁」を作る講座にしてみました。

講師は、「魚うまいもん処 明かり」を経営していっしやる上野義夫先生と明子先生でした。

今回の材料はアジでしたが、とても大きくてスーパーなどでは見かけない立派なアジでした。

まず、初めに魚を3枚おろしにするところから習いました。「ぜいご」という表面の堅いものをこそげ取るところから始まりますが、ここで既に四苦八苦のかたも。

3枚おろしの基本は、身を2枚と骨の部分の1枚にするを頭の中に入れておけば何とかかなると思います。骨にたくさんの身が付いてしまった時は、スプーンで身をはがせばOK。無駄は無いのです。

アジを細切れにして、しょうがやねぎのほか調味料を混ぜてこね焼けばハンバーグに、おつゆに入ればつみれ汁となりました。グループ全員でなかよく手際よく調理される様子がうかがえ、ほほえましく感じました。試食会では、皆さん「おいしい」という声があちこちで聞かれました。

