

あなたもできる☆魚のさばき方講座 開催しました！



- 日時 令和2年9月5日（土）10：00～13：00
- 会場 香川県社会福祉総合センター6F 調理実習室
- 講師 海鮮料理店店主 友澤 敏雄 氏

9月5日（土）、香川県社会福祉総合センターにて、海鮮料理店店主 友澤氏を講師に迎え、「あなたもできる☆魚のさばき方講座」を開催しました。本日のメニューは、「シズのあっさり南蛮漬け」、「シタビラメのムニエル」、「鯛めし」です。今回は「魚のさばき方」をしっかりと身に付けてもらいたいと、「シズ」や「シタビラメ」を一人3尾ずつしっかりとさばいてもらいました。

はじめに、香川県水産課職員より、かがわの水産業について、今日の食材であるシズやシタビラメがどのような環境に生息しているか、それらをどんな漁で獲っているかといったお話がありました。その後、講師より、さばき方とレシピの説明があり、今日の料理で使う「シズ」の3枚おろし、「シタビラメ」の皮をはぐ実演が行われました。説明を聞いた後は、班に分かれて料理づくりを開始しました。



まず、講座のメインとなる「魚をさばく」作業から取りかかりました。

講師の実演を思い出しながら、「シズ」の3枚おろしと、「シタビラメ」のウロコを取り、皮をはぐ作業に挑戦しました。さばき方のサポートには水産課の職員がついており、不安なところはしっかりと教えてもらっていました。3枚におろした「シズ」は、骨を取り、塩、こしょうをして片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げました。講師が事前に仕込んでいた南蛮酢に、軽くいためていた玉ねぎや人参、ピーマンと一緒に「シズ」を漬け込みました。



続いて、「シタビラメのムニエル」づくりに取り組みました。

ウロコを取り、皮をはいだ「シタビラメ」に酒をふりかけ、塩、こしょうをして片栗粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルをしいて、焼いていきました。両面が焼きあがると弱火にして、バターを入れ、アスパラ、パプリカも一緒に炒めました。シタビラメと野菜を取り出して残ったタレに、酒・みりん・濃口醤油を入れ、ソースを作り、盛り付けの際にレモンを添えて完成です。



最後に、講師が事前に仕込んでいた鯛のあらの出汁と、鯛のほぐし身で作った「鯛めし」が炊き上がり、皆でいよいよ試食です。自分たちで協力しながら作ったメニューを試食し、受講者からは「美味しい！」の声が上がりました。

受講生からは、「講師の説明が非常にわかりやすく、さばき方のコツを学べて大変有意義だった。また開催してほしい。」との感想がありました。