

# 2023年 10月度 「シニア料理教室」

旬の食材の『地産地消』で楽しく料理をしよう！

～魚の捌き方を学ぼう～

## “今日のメニュー”

1. ひじきご飯
2. アジのフライ
3. なめろう(カンパチ)
4. 刺身の捌き方
5. あら汁
6. サザエ(刺身・壺焼き)

今日のメニューもとても豪華！



<次回の開催予定>

12/13(水) 10:00~13:00

★ 皆さまの参加をお待ちしています！

## 本日の食材(新鮮なもの、安全なもの)

2023年 10月31日(水) 10:00~13:00

(熊西市民センター・調理室) 秋晴れ

- ★ 講師:山本夫妻 + 調理のお手伝い(女性3名+男性1名)  
(捌いた魚・等を調理していただきました)
- ★ 参加者:男性6名、職員 中島館長 他2名 合計:15名



(資料作成:熊西まち協 事務局 金子良憲)



魚は当日朝、脇田海岸でとれたものを漁師から直購入！  
(ぶりの子、スズキ、カンパチ、セダイ、アジ)



山本講師がまずお手本！



今回も事前の準備から、女性には大変お世話になりました



自分で捌いた魚の美味しい事！