

家族ふれ愛講座実施報告書

講座名：令和7年度 第5回 家族ふれ愛講座

日時：11月8日(土)午前10時～11時

参加者 3家族6名（大人 3名 子ども 3名）

テーマ：旬のお魚を捌いてみよう

講 師：岩男 和馬さん（岩男寿司）

場 所：かむかむプラザ 料理教室

内 容

1. 開講挨拶
2. 講師紹介
3. 講座開始
・さばの3枚おろし体験
4. 閉講挨拶

講 座 の 様 子

はじめに、さばが一番捌きやすいさかなであると説明がありました。次に、子どもたちが、自分達が捌く新鮮なさばを選び、切り身ではない大きな一匹のさかなをさわるという貴重な体験をしました。

各テーブルに分かれて、最初にさばの頭を右に向け切り落とします。お腹のくぼみの所に包丁で切り込みを入れ内蔵を取り出し、一度だけ水で血合いの部分を洗います。頭から中骨にそって包丁を入れ尾まで切らないよう少し残します。半回転し、尾から頭へ中骨に沿って包丁を入れると、半身ができます。反対も同じように半身を中骨から切り離すと、3枚おろしの完成です。さらに、半身を二つか三つに切り分け、飾り包丁を入れると塩焼きやみそ煮用になります。各工程ごとに、講師の方が、参加者一組一組回りやさしく指導して下さいました。最後に講師の方が、残っていたさばを、あっという間に捌き、お母さん方は、その様子を動画に収めていました。

初めてお魚を捌く子たちも、上手に捌けて満足そうでした。

