



おさかな料理教室のお知らせ【7月開催分】



子どもに魚を食べさせたい！ 魚をさばきたい！ でも、魚料理って面倒くさいし難しい・・・なんて思いませんか？
そんな、「魚料理に興味はあるけど・・・」という市民の皆さんに向け、地元で獲れる魚を使った料理教室を開催します。
調理のコツを学んで、得意料理に美味しい魚料理を増やしてください♪



コースの紹介

※ 調理したものはお持ち帰りになります。（容器をご用意いたします。）

※ 各コース、お子さま（2ヶ月～）と一緒に参加できます。

離乳食コース	10:30～11:30	参加料 無料	デモンストレーション型（見学+試食）で6ヶ月～1歳6ヶ月頃の乳児向けの魚料理を作ります。
簡単さばきコース	10:30～12:30	参加料 1,000 円	小型魚(メギス・ハタハタなど)を使い、簡単な捌き方を含む調理を行います。
さばき上達コース	10:30～13:00	参加料 1,000 円	3枚おろしなどのさばき方を習得します。※調理は行いません
甘えびコース	10:30～12:30	参加料 1,000 円	甘えびを使った調理を行います。
3枚おろしコース	10:30～13:00	参加料 1,000 円	中型魚(サバ・フクラギなど)を使い、3枚おろしを含む調理を行います。
親子参加コース	10:00～12:30	参加料 1,000 円	親子で一緒に魚を使った調理を行います。※定員は家族6組（1組4人まで）



教室の案内（6月の開催日）

コース	定員	開催日	場 所	申込期間	内 容
離乳食	12人	7月 3日(木)	春江中コミュニティセンター	6月11日(水)～6月23日(月)	カレイのトマト柔らか煮、夏野菜おさかなおやき
3枚おろし	6人	7月10日(木)	春江中コミュニティセンター	6月11日(水)～6月30日(月)	サザエのお刺身、サザエの大葉まぜごはん

※ 各コース、天気（出漁状況）の関係で使用する魚を変更する場合があります。ご了承ください。

時間・参加料 上記、コース紹介を参照ください。（参加料は当日集めます）

対 象 者 坂井市にお住まいの方

持 ち 物 マスク、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、保冷バック

申 込 申込期間内に、右の専用申込フォームよりお申込みください。（申込多数の場合は抽選です）

問合せ先 坂井市産業政策部 林業水産振興課 TEL：0776-50-3154（平日 8時30分～17時15分）



講師紹介 武井 ちひろ さん

坂井市三国町在住。管理栄養士の資格を持ち、令和元年度から魚食を次の世代に伝えたいと、地魚を使った料理教室を個人で主催。
令和2年3月から、市認定の魚食アドバイザーとしても、魚食普及活動に取り組んでいます。



▲専用申込フォームはこちら