おさかな料理教室のお知らせ　【　１０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･･･　　なんて思っていませんか？
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。（容器はご用意いたします）
※ 各コース、お子さま（２ヶ月～）と一緒に参加できます。なお、託児場所は設けておりませんのであらかじめご了承ください。

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。
親子参加コース	10：00～13：00	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）
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
伝承料理コース	10：30～13：00	参加料　1,000 円	甘えびやメギス、サザエなどを使った伝承調理を行います。
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。
特別コース	10：30～13：00	参加料：1,000 円	※内容は使用する魚により都度変更となります。下記教室案内を確認ください。

教室の案内　（１０月の開催日）

コース	定員	開催日	場所	申込期間	内容
さばき上達	８人	10 月 15 日(木)	春江中コミュニティセンター	10 月　５日（月）まで	カマスかアジの３枚おろし、包丁とぎ　など
離乳食	12 人	10 月 22 日(木)	三国コミュニティセンター	10 月 13 日（火）まで	茹でカレイ、カレイきのこ野菜のとろみ煮　など

※ 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
※離乳食コースの場合は、上記持ち物は不要です。お子さまと一緒に参加される場合、
託児場所は設けておりませんので、必要に応じて抱っこ紐等をお持ちください。
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）

▲専用申込フォームはこちら

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、魚食普及活動に取組み中。