

「名人が手ほどき、フクラギ丸ごと料理教室 ～親子で学ぶ富山の食文化～」

日 時	平成 21 年 11 月 7 日 (土) 10 時～14 時
会 場	富山県民会館 6 F 料理室
概 要	この時期においしい富山のお魚「ふくらぎ」を、親子で丸ごと料理して味わいながら、魚やお米を使った富山の伝統的な食事のおいしさ、大切さなどについて楽しく学ぶもの。
講 師	釣 賢一さん (県認定とやま食の匠、富山県調理師会常務理事) 「食育研究会 いただきます!」代表 澤井 保子さんほかメンバーの方々
調理内容	ちらし寿し お刺身 カルパッチョ風 大根との煮しめ あら汁 計 4 品
主 催	富山県、日本海学推進機構
受講者数	12 家族 (大人 14 人、子ども 15 人)

9 : 30 受付開始

出欠、名札、資料配付、体調確認、
荷物おき、集金・・・)



10 : 00 開始

関係者紹介、挨拶

主催者：本日の趣旨説明



10:10 知識①

定置網漁法の説明、そして氷見市観光協会から借りた映像を見て、知って、考える。

☆内容：定置網について、持続型漁法、歴史、今後の展望（10分）



10:25 注意事項等の説明

調理器具の危険性、扱い方、ふざけない、走らない、手洗いの励行など

知識②手の洗い方

実演と資料で説明



10:30 デモ開始（匠）

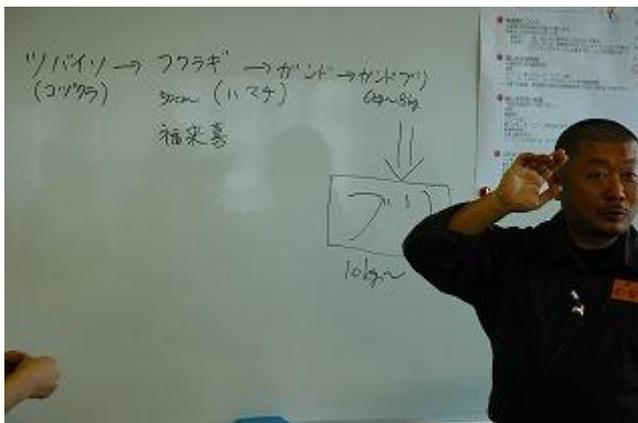
★デモでは魚は丸ごと捌く（但し、親子の調理用は鱗、内臓を取っておく（鮮度、汚染配慮））



知識③（デモをしながらの匠の話）

☆富山では「ふくらぎ」は福来喜とも書く。

☆ツバイソ→フクラギ（ハマチ）→ガンド→ガンドブリ→ブリへと成長する出世魚である。



11:30 調理開始

体験①ふくらぎ

1本まるごとを見て、触って、匂いを嗅いで、捌く（大人1人に魚1本の割合）

テーブル1台に2家族（4～5名）
8テーブル



匠、テーブルを回りながら、直接指導、特に魚の捌き方、交流を図る

スタッフ、各テーブルに1名配置、安全管理、誘導、援助、洗い物等



12:45 食事開始

体験②お箸の持ち方の練習



13:15 ほぼ食べ終わった頃

知識④食事バランスの話

☆紙芝居；コマのバレリーナ（バランス良く食べよう、やっぱりお米と魚だね～）

♪♪オカリナで歌おう

日本海学推進機構スタッフによる演奏で「海は広いな」♪♪



13:30

集合撮影、閉会 閉会挨拶



13:40 かたづけ開始

14:10 解散

受講者の声（アンケートより抜粋）

1. 内容についての具体的な意見

- ・いたれりつくせりの教室でした。
- ・色々な料理を教えてもらえ、参考になった。折角魚のおいしい富山にいるのだから、レパートリーを増やしたい。
- ・この値段でこれだけの体験をさせて頂き感謝、これからもこのような企画に参加したい。
- ・自分で作って食べることが とても新鮮で良かった（ようです）。
- ・難しいが多かったけど、匠の料理の作り方が丁寧で格好良かった。
- ・親子で参加できて良かったです。 子供が魚の捌き方をとても興味深く見ていたようです。
- ・よく考えてプログラムされていると思いました。みんなの一生懸命さが伝わってきました。また、色々なイベントをお願いします。

2. イベントを通して感じたこと、考えたこと、気付いたこと、印象に残ったこと

- ・とても参考になりました。子どもも匠の料理にはびっくりしており、調理に関心をもってくれた事が嬉しい。
- ・とても良い経験になった。 匠の話もとても勉強になった。今年の正月はカルパッチョを作ってみたい。
- ・親子で魚料理を楽しむことが良い思い出になりました。 家でも頑張ってみたい。
- ・子どものうちに魚がさばければ将来に生かせるので、参加できて本当に良かった。
- ・氷見の漁港に行きたいと思いました。
- ・家でも子どもにもっと包丁を使わせてみようと思いました。