



# 夏休み！ 市場探検&親子料理教室 in 横浜市中心卸売市場



**8月10日(土) 9時~13時30分**

## 内容

- ・市場探検(せり場や-40℃の超低温冷蔵庫などの施設見学)
- ・親子料理教室

▶会場 中央卸売市場本場センタービル調理室・広報コーナー  
(神奈川県山内町1)

## \*本日のメニュー\*

- ・盛り付け簡単・海鮮丼
- ・アジのフライ
- ・叩ききゅうり

<かに汁がつきます。>



講師：沢田 けんじ先生

料理教室ミルハウス主宰・科学する料理研究家

主催：横浜市中心卸売市場魚食普及推進協議会

TEL：045-459-3337 FAX：045-459-3307

## 盛り付け簡単・海鮮丼

### 材料（4人前）

#### \*アジの細造り

アジの身	2枚
しょうが（みじん切り）	少々
大葉（千切り）	2枚
みょうが	1本
マグロのぶつ切り	160g
帆立貝柱	4個
しょうゆ、おろしわさび、ご飯、切りごま、切り海苔	適量



### 作り方

- 1、アジは3枚におろして骨、皮を取り除きます。
- 2、アジの身を細切りにして他の材料と合わせます。
- 3、ご飯にごまとのりを振り、海鮮を盛りつけて完成。

## アジフライ

### 材料（4人前）

アジの身	4枚
塩、こしょう	少々
*衣（ホットケーキ生地くらいの固さになるように）	
小麦粉	大さじ6
水	大さじ6
油	小さじ2
パン粉	大さじ6
オリーブオイル	適量



### 作り方

- 1、アジの身を切って塩、こしょうをし、水でホットケーキくらいの固さに溶いた小麦粉にくぐらせてパン粉をギュッとつける。
- 2、丁度魚が入る大きさのフライパンにオリーブオイルを少し多めに引き、パン粉をつけた魚を半分揚げる様に焼く。
- 3、裏表を色良く焼いて完成

## 叩ききゅうり

### 材料（4人前）

きゅうり	2本
*調味料	
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
醤油	大さじ1/2
ごま油	少々
お好みでラー油	

### 作り方

- 1、きゅうりを長さ5cmに切り上から押さえてバキッと潰す。
- 2、調味料を合わせてきゅうりを漬け込み30分置いて完成！



# 文化包丁で 3枚おろしに挑戦してみよう!

1



頭を左にして魚を置き、尾の方から包丁を寝かせて、上下に小刻みに動かしながらぜいごを取る。

2



胸びれのつけ根に包丁をたてて入れて、ななめに頭を落とす。

3



腹を下にして、肛門まで切って内臓をとりだす。包丁でしごくようにして内臓を取り出し、流水で洗ったあと水気をよくふく。

4



腹を手前にして、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れて、尾まで切る。

5



裏返して中骨を下にし、背を手前にして、「4」と同じ要領で、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れていく。

6



身の2枚についている腹骨を、包丁を寝かせてすき取る。

7



人差し指と中指で身を押さえ、頭の方から皮を上にはひっぱるようにしてむく。



できあがり