

# 西網走漁業協同組合女性部 料理教室

日 時：令和元年9月26日（木）9:40～12:00  
場 所・対象：網走市立第五中学校 1年生 10名  
講 師：西網走漁業協同組合女性部4名、事務局1名  
料理のテーマ：旬の秋サケを使った食べやすい魚料理作り



サケのさばき方を間近で  
教わりました。  
三枚おろしの美しさと  
スピードにびっくり！



西網走漁協女性部



ハンバーグ・ザンギの  
あんかけ用に野菜を切り、  
サケをこねて、たねを  
作りました。



火の扱いに気をつけて、  
ハンバーグとザンギを  
焼きました。  
良い焼き色です。



いくら作りに挑戦！  
網を使ったので、すぐに  
バラバラになりました。

西網走漁協女性部は地元の学校などで魚を使った料理教室を盛んに行っています。今回は地元で獲れた旬の秋サケを使った料理教室を市内中学校にて行いました。

はじめに女性部員がサケのオスとメスの見分け方について説明し、その後三枚おろしを披露しました。

生徒達はサケが間近で捌かれる様子に興味津々でした。また、網を使っていくら作りも行いました。

女性部員に教わりながらサケや野菜を切る・こねる・焼く作業をしてハンバーグとザンギを作りました。

ハンバーグはふっくらと、ザンギはあんかけと相まってサケのうまみが伝わる美味しい一品となりました。

最後に女性部へのインタビューで「一番忙しい時期はいつですか?」、「西網走で有名な魚の料理は何ですか?」などと質問があり、「ホタテの放流や分散の時期は大変です。」、「わかさぎの佃煮やもちろんサケも!」と回答。楽しみながら料理と地元の水産業について学ぶことができたひとときでした。