

ひたち水産業探検少年団 第8回活動

## 日立市で水揚げされた地魚のさばき方、調理実習

日時：平成23年11月20日(日) 8:50~12:00

場所：ひたちおさかなセンター 調理室



調理の前に身支度を整えます。  
衛生に気をつけて調理を行います。  
手を入念に洗って、いざ調理開始。

まずはタコ飯の下ごしらえ。  
市の魚であるさくらダコを使います。



タコが茹で上がりました。  
このあと食べやすい大きさにブツ切りにします。  
タコを茹でた汁はタコ飯を炊くのにも使います。

ニクモチのから揚げの下ごしらえ。  
頭やウロコ、内臓をとったあと、身に切れ目をいれます。  
団員のみんなも上手にさばいていました。



おいしそうにニクモチが揚がりました。  
このほかメヒカリやタコのから揚げを  
作って一緒に盛り付けました。

タコ飯が炊きあがりました。  
よくかき混ぜて、少し蒸らします。  
保護者の皆さんにも調理に御協力をい  
ただきました。



ダボギスのつみれ汁。  
つなぎを使わなかったため、ダボギスの  
つみれがバラバラになってしまいました。



料理が完成しました。  
本日の献立は…  
①タコ飯、②ダボギスのつみれ汁、  
③ニクモチのから揚げ  
です。おいしそうに出来ました!!



試食のようす。  
地魚を使った料理に舌鼓。  
がんばって自分たちで調理した料理は、  
より一層おいしく感じられました。

