令和８年度 11月号 食育だより

唐津地区栄養教諭・学校栄養職員部会

【特集】親子お魚料理教室を開催しました！
～唐津ん魚を知って・作って・食べてみよう～



今年の７月に、唐津の豊かな海に感謝し食への関心を高めるため、市内及び玄海町内の小学５・６年生の希望者を対象に**「親子お魚料理教室」**を開催しました。

お魚教室の様子

ヘルスメイトの皆さんのサポートのもと、あじの三枚おろしや調理に挑戦！最初は緊張していた子どもたちも、自分で魚を扱ううちに生き生きとした表情に変わっていきました。









〇料理教室の満足度：100% （「とても楽しかった」87.1%、「まあまあ」12.9%）
〇料理の美味しさ：100% （「とてもおいしかった」96.8%、「まあまあ」3.2%）
〇唐津産への愛着：90.3% が「これから唐津産の魚を選びたい」と回答！

参加した保護者の皆さまのお声

◎「自信がなかった息子が、最後は誇らしげに嬉しそうにしていました。」
◎「アジフライはサクサク！椎茸を食べない子がすりみ汁を完食してビックリ！」
◎「魚は骨があって面倒と言っていた子どもの意識が変わりました。家でも作りたいと言っています。」

ありがとうございました(⋈>◡<◍)

唐津ん魚を食べて元気になろう！
唐津魚市場の住吉さんに唐津の魚について教えてもらいました。



あじフライ・すりみ汁・じゃこサラダ
あじのムニエルを作りました☆





唐津の豊かな海に感謝して

お魚には、子どもの成長期に欠かせない豊富な栄養（DHA・EPA・カルシウムなど）がぎっしり詰まっています。ぜひ「唐津産」のお魚を積極的に食べましょう。
「生ゴミが出る」「捌くのが大変」という時は、お店の切り身や三枚おろしを活用すれば手軽に調理できます。
スーパーなどで買い物をするときは、ぜひ**「唐津産」**を探してみてくださいね。



おうちで作ろう！サクサク☆アジフライ　レシピ

お魚教室のアンケートで「家でも作ってみたい！」と堂々の１位だったメニューです。　卵を使わないバッター液（衣）を工夫し、どなたでもサクサクに仕上がります！



【材料】（６人分）

・あじ切身（三枚おろし）６切
・酒：大さじ１
・塩・こしょう：少々
・ノンエッグマヨネーズ：大さじ３
（普通のマヨネーズでも OK ）
・薄力粉：大さじ２と 1/2
・水：５０cc
・パン粉：６０g
・揚げ油：適量

【作り方】

1. **下味をつける**：あじ切身に酒、塩、こしょうを振る。
2. **バッター液を作る**：薄力粉と水を混ぜ合わせ、ノンエッグマヨネーズを加えてさらによく混ぜる。
3. **衣をつけて揚げる**：あじ切身を【2】のバッター液にくぐらせ、パン粉をしっかりまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。