オンライン親子お魚料理教室に関するお願いと事前準備について

特定非営利活動法人大阪湾沿岸域環境創造研究センター

この度はオンライン親子お魚料理教室にご参加いただきありがとうございます。この資料を読んで事前の準備をお願いします。当日の運営をスムーズにまた楽しく進めるためには、みなさまのご協力が不可欠ですので、どうぞよろしくお願いします。

１．お願い

【食材】

・魚介類（アカシタ・アジ(ガシラ)・タコ）は下処理済（内臓・うろこをとっています）のものをお送りします。新鮮さを保つためにも、食材は受け取り次第、内容を確認し、速やかに冷蔵庫に入れて保管ください。（調味料のマスタード・ハチミツ・ごまは常温保存で大丈夫です）

今回は、アジを準備する予定ですが、漁の状況によってはガシラ(カサゴ)をお送りします。

＜こちらから送付する食材＞　※食材は違うものが入る場合がございます。

保冷箱に入れて送付

魚介類

その他の食材

・使用食材を確認いただき、アレルギー物質の除去はご自宅でお願いします。

また、ハチミツは０歳児には与えることができません（乳児ボツリヌス症の原因となります）。

使用食材：アカシタ・アジ(ガシラ)・生タコ・わかめ

砂糖・しょうゆ・塩・塩コショウ・合わせみそ・昆布・カツオぶし・すりごま・粒マスタード・ハチミツ・マヨネーズ・しょうが・オリーブオイル・サラダ油・片栗粉・小麦粉・春巻きの皮・レモン・スライスチーズ・青ネギ・大葉・ご飯　(予定)

お好みで準備－付け合わせ野菜・七味・春巻き用ソース（ポン酢・ケチャップなど）

・当日はアジ(ガシラ)とアカシタの処理をしていただきます。汚れてもいいようにエプロンなどをご準備ください。

【通信関係】

・ご登録いただいたメールアドレスあてにミーティングの ID とパスワードをお送りします。３月 26 日になってもメールが確認できない方はご連絡ください。（mari-co@osakawan.or.jp）

・通信費は各自ご負担となります。通信が安定していることが望ましく WIFI 環境がいいと思います。

・ZOOM の使用に関しては別紙を参照ください。

・料理教室開始(13 時)より終了(16 時）まで回線はつないだままにしてください。スマホなどの端末をお使いの場合、途中で電源が切れる場合があります。しっかりと充電した端末をお使いになるかコンセントにつないだ端末をお使いください。

【実習の手順】

・実習のメニューは、「①アカシタのムニエル　②アカシタのエンガワのから揚げ　③アジ(ガシラ)の春巻き　④タコのマヨネーズ炒め　⑤わかめの混ぜご飯　⑥わかめと昆布のみそ玉」です。

・実習時間の都合上、揚げ物（エンガワから揚げ・春巻き）の仕上げについては、時間内に終わらせることが難しく、各ご家庭で実習終了後に対応していただきます。

・講師が手順を説明したのち、みなさんに実習していただく時間を設けます。

・実習は、①下準備 ②食材のカット(ワカメ・タコ・アカシタ・アジ(ガシラ)) ③仕上げ準備 ④仕上げの４つの工程に分かれています。

＜講師の説明中＞

各自の端末画面を見て、説明を聞いていただきます。5～20 分間になりますので、いすに座るなどして楽な感じで見てください。質問事項などはチャットで送ってください。

音声はミュート、画面はカメラをオンにしていただいてもオフでもどちらでも OK です。

＜実習中＞

講師の説明の後、各自で実習していただきます。スペシャルゲストの REINA さんの中継もあります。各工程の実習時間は 10～２５分間です。

実習中も音声はミュート、画面はカメラをオン・オフでもどちらでも OK です。

講師への質問は音声・チャットいずれもお受けします。講師への質問がある場合は、ミュートを解除してお話しください。またその場合はカメラもオンにしてください。

時間になったら次の工程について講師が説明しますので、工程が終わりきっていない方もすみませんが画面の前に来てください。

＜実習終了後＞

みんなで試食の時間を設けています。みなさんのおいしそうな表情が見たいので、画面はカメラをオンにしていただいたらと思います。また、みんなで最後に記念撮影をする予定です。

【その他】

下記の行為は一切禁止とさせていただいております。予めご了承ください。

・配信された映像の録画・撮影・音声の録音等

・配信された映像の動画サイト等への無断転載・共有

【問合せ先】

ご不明点がございましたら下記までお問い合わせください

当日の緊急連絡は、090-9623-6372 河原までお願いします。

オンライン親子お魚料理教室 事務局 河原（かわはら）・吉栖(よしずみ)

特定非営利活動法人大阪湾沿岸域環境創造研究センター

TEL 06-6568-3928/FAX 06-6561-3929（日本ミクニヤ(株)内）

E-MAIL：mari-co@osakawan.or.jp

２．実習の事前準備について

限られた時間で実習を行うためにも、事前に下記の準備をお願いします。食材には多めにお送りしているものもあります。残った分は各ご家庭でご使用ください。

●ご家庭で事前に準備していただく調味料・食材

□小麦粉　□片栗粉　□サラダ油　□オリーブオイル(あれば)
□砂糖　□しょうゆ　□塩　□塩コショウ　□マヨネーズ
□しょうが（チューブでも可）
□青ネギ(刻みネギとして売られているパックに入ったものでよい)
□ごはん２膳（各家庭で炊いてください）
□七味（タコマヨ用　なくても可）
□お好みのソース（春巻き用：ケチャップ　ポン酢など　なくても可）
□付け合わせの野菜（レタス・トマトなどお好みのものを準備）

●使用する調理器具（ご家庭のものを使用ください。数量は目安です。）

包丁・まな板・料理ばさみ・ボウル(３個程度)・ざる・バット(なければ大きめのお皿)・菜ばし
フライ返し・かす揚げ・キッチンペーパー・ビニール袋(エンガワのから揚げ用)・布巾・計量スプーン
フライパン(ムニエル・タコマヨ炒め用)
深めのフライパン（揚げ物用・揚げ物は実習後に行うので、なければムニエル用のフライパンを洗って使用）
鍋（２個・タコとわかめをゆがく用・深さ１０ｃｍ以上ある方がよい）
できあがった料理を盛りつけする皿（お茶碗・おわん・お皿）　　など

●下ごしらえ

＜アカシタのムニエル＞

・レモンを８等分のくし形に切り半分は果汁を絞る。半分はムニエルの付け合わせとして使用する。
＜くし形の切り方（参考）＞
①レモンを縦半分に切る。　②切り口をまな板につけたまま、放射状に４等分に切る。
③白い房の部分を切り落とす。（絞ったときに果汁が出やすくなります。）　④種を取り除く。

・ハチミツ１袋・粒マスタード大さじ１（１８ｇ）・マヨネーズ大さじ１（１５ｇ）・レモン果汁（レモン１/２個分）を混ぜ合わせハニーマスタードソースを作る。（小さな器でよい）
・付け合わせの野菜は、水で洗って切っておく。

＜アカシタのエンガワのから揚げ＞

・片栗粉大さじ２をビニール袋に入れる。
・砂糖大さじ１・しょうゆ大さじ１を小さめのボールに入れ混ぜておく。（出来上がったエンガワのから揚げと混ぜ合わせる）

＜アジの春巻き＞　実習では４個作ります。

・春巻きの皮をはがし、ビニール袋に入れておく。（はがし方は皮のパッケージ裏に記載あり）
・青ネギは小口切りにする。(刻みネギとして売られているパックに入ったものでもよい)
・しょうが１片はすりおろす。（チューブ入りでもよい）
・スライスチーズ２枚を三角形の形になるようにフィルムごと切っておく。
・大葉は固い軸を取り、水で洗ってキッチンペーパーで拭き、ペーパーで包んでおく。
・水溶き小麦粉（小麦粉：水＝大さじ１：大さじ１）をつくる。（小さな器でよい）

＜タコ・ワカメの下ゆで＞

・鍋に１リットルの水を張り沸かす準備をする。（タコをゆでる用・ワカメをゆでる用　の２つ）