

料理

人に

学ぶ

# 魚料理



魚のさばき方や調理方法の基本を、プロから教わります。  
自宅でできる魚料理の献立を学びましょう！【3回シリーズ】

日程

- ① 6月12日(水) 《<sup>あじ</sup>鰯を究める》  
「大アジの棒寿司」「アジつみれの味噌汁」
- ② 6月26日(水) 《<sup>さば</sup>鯖を究める》  
「焼きサバ混ぜご飯」「サバのみぞれ煮」
- ③ 7月10日(水) 《<sup>こだい</sup>小鯛を究める》  
「鯛飯」「鯛の吸い物」「鯛の煮つけ」

\* いずれも午前10時～午後1時頃  
\* 材料代(500～1,000円程度)

場所 夜久野ふれあいプラザ(調理室)

講師 **はっかく亭** 店長 足立和也さん

定員10名

申込みは公民館まで

※申込み多数の場合は  
抽選となります。

抽選日6/3(月)



◎持ち物等詳細は、後日参加される方にお知らせします。(エプロン、三角巾 他)



お申し込み・お問い合わせは、夜久野地域公民館 (TEL37-1188)