

# 料理人に学ぶ 魚料理教室



魚料理の基本を3回にわたって、プロから教わりました。

講師に、足立和也さんをお招きして、魚の選び方、うろこ取り、三枚おろし、味付けなどを丁寧に指導いただきました。

アジ→サバ→小鯛と、回を追うごとに作業が難しくなりましたが、参加者は熱心に取り組み、腕を上げていかれました。

## 参加者の感想 (アンケートより)

- とても分かりやすい説明で、丁寧に教えていただき、楽しく作れました。
- 専門家ならではのコツを教わり、ありがとうございました。家庭でも楽しみながら料理していこうと思います。
- 魚一匹買っても自信がなかったので、この講座を機会に一匹を調理するきっかけになり、楽しく講座を終えることができました。ありがとうございました。
- 魚料理が楽しくなり、もっと教えてほしいと思いました。先生のお笑顔がキュートで楽しかったです。



## 6月～7月の講座の様子

人権講演会 (六月二日)  
多様な性のあり方について



ご自身がトランスジェンダーである中尾勇守さんを講師にお招きし、自分らしさを尊重する生き方と社会のありかたについて、お話いただきました。

防災講座 (六月十一日)



防災心理学が専門で、被災地でのボランティア活動経験が豊富な、大門大朗さん(福知山公立大学准教授)から、防災や被災時の支援の受け方について具体的にご教示いただきました。

氣功教室 (六月十八日) (全5回)



氣功の考え方と基本の動きを、初心者に分かるようにやさしく教わり実習しました。講師は前田竹司さん(生活習慣病予防指導士)。

おいしくお茶しよう! (六月十九日) (全3回のうち第1回)



美味しいお茶の淹れ方とそのお茶に合うお菓子を作り、和やかな会食も含めて、お茶文化を体感する講座。講師は、「COOK・やくの」の皆さん。初回のテーマは「紅茶」でした。

親子わくわく教室 (六月二十一日) (リトミック)



乳幼児とその保護者のみなさんが対象。音楽に合わせて体を動かしたり、リズムの変化を楽しみながら、親子でふれあいました。講師は島村明日香さん。

暮らしと薬膳 (七月十九日)



薬膳インストラクターの梅原まゆみさんが、薬膳についての基本をやさしく解説。食材それぞれの特性を知り、自分の体の状態に合う食べ方について学びました。

## お知らせ

今年のふれあいいいきフェスタは 11月2日(土) 3日(日) です!

詳しくは、「公民館だより」で次号のお知らせします!