日本海新聞　平成３０年１０月２５日（木）

手軽な健康食学ぶ 浜坂高で調理実習

町いずみ会員に教わって調理する生徒＝24日、新温泉町の浜坂高

食について理解を深めようと、新温泉町の浜坂高で24日、地元で水揚げされたアジを使った調理実習が行われた。生徒は現代人の野菜不足や塩分過多の不健康な食を見直し、手軽にできる健康的なバランスの良いレシピを学んだ。

「調理」の授業を選択している3年生19人が取り組んだ。住民の生活習慣や食の改善に取り組む同町いずみ会の藤田輝美会長と三谷三津子さんが指導に当たった。

献立は、甘辛い牛肉炒めを挟んだおにぎらず▽湯葉入り野菜スープ▽アジの青のりから揚げ▽ブランマンジュ―の4品。生徒は、アジの背びれや内臓を丁寧に抜き、ぎこちない手つきで三枚おろしに挑戦。いずみ会員の助言を受けて手際良く作業を進めていた。

西村千香さんは「魚をさばくのは中学生以来。大変だったけどなんとか三枚おろしにできた」と話していた。（松本妙子）