

# 自分で作った料理は 格別においしい!!



### 初体験盛りだくさん!!

8日、酒田調理師専門学校で、フランス料理の「イカのマルシ」という料理を教えてくださいました。教えてくださったのは、西洋刺身花月

で働いている、阿部優樹シェフです。みんな、初体験の、イカのさばき、イカの料理体験、そして、「やまがたサニデー」イカという番組の

みんなに料理を教えてくださいました阿部優樹シェフ



フランス料理 イカのマルシ



取材も来て、ちよつとロキ、ワクワクの料理体験でした。

かんぽって作りたいイカのマルシは、切った断面がカラフルでした。

自分で作った料理はおいしく、みんな笑顔でした。

テレビ取材で食リポしている人もいました。

## シェフの料理を堪能!! シェフのお仕事とは?



料理体験の後は、ホテルリッチ&グーテン酒田で、総料理長を務める、佐藤徹さんの料理を堪能しました。

素材が豊田気の中で、「冷たいロ

### イカの鮮度を保つ



### 冷凍庫

そには、マイクアスでの世界をシェアしています。近海でとれたイカが新鮮な状態を確保されています。

大きな船には、冷凍機能がついていて、イカはとれた瞬間に冷凍されています。

この冷凍庫に運ばれてきます。

鮮度を保つための大切な技術です。

### 編集後記

私は、今回のサマースクールに参加して、とても楽しかったです。

私も参加で、今度も続けたいです。

「枝豆のドラニマ」や「羊のスープ」や「鯛のポアレ」、「フレニキサラダ」

「クラフ」の活動の話を聞きました。

と、思いました。

ラン先生からいろいろなことを教えてもらい、それを実際にやってみる。そういう機会に恵まれて、食漁業、新聞作りを学べて、思い出に残る一日でした。

「シェフ、フルー」の商品が、小さいまゆみ手した。

そして、みんなに佐藤徹総料理長が料理を作っている様子の動画とともに、解説でわかりやすく、シェフの仕事を紹介していただきました。

さらに、佐藤徹総料理長をはじめとする、洋食料理人の交流と育成も目的とした「クルー」で、「庄内DEC」クラフの活動の話を聞きました。

2023年 8月 8日

# 庄内の魚でミニ料理体験



今日ぼくは、  
「庄内の魚でミニ料理体験」をしました。みんなでもかの中にあるない

むずかしかった  
イカさしほき  
作るのは、イカ  
のフアルジです。  
とくに一番むずか  
しかったのは、イ  
カの中にあるない

フアルジの具材

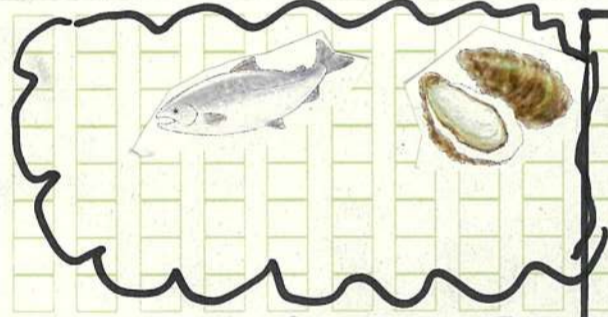
- ・ にんじん
- ・ たけのこ
- ・ スリキニ



ぞうきをとることで  
す。イカは思っ  
たいじょうに  
メタメして、カ  
キッこ気もち悪か  
つたけど、初めて  
さわれたので、い  
体験ができました。

## 庄内の漁業を学んだ!

in 海洋センター



この記事をきいて、ふり返り  
ぼくは、食のことを学んで思っ  
た。命をいただきます。という  
6年生になったら、また来たいです。

この目は、庄内の漁業を学びました。ぼくが聞いたのは、この船にはお、ウのり人のイカを入れるのは1はここといいます。1はこあたり2000  
お、ウのり人のイカを入れるのは1はここといいます。1はこあたり2000  
お、ウのり人のイカを入れるのは1はここといいます。1はこあたり2000



# イカのファルシを作ろう!



イカの下処理  
をしよう

今日は、イカのファルシを作りま  
した。  
まず始めに、イカの下処理をし  
ます。  
イカを胴と足に  
分けます。分けた  
ら中骨をとります。  
次に胴の中を水で  
洗います。次に足  
のこぼし、足のち



は、目の上の部分  
から切りはなしま  
す。次に、イカの  
足と一本一本ハサ  
ミでほら、さうで  
切り分けます。  
これで、イカの下  
処理は、終りて  
す。  
イカを胴と足で  
分けるこのわけお  
おかしかったです  
が、おかしさという  
て、やりがちなこと  
だからです。

# イカのファルシにかける トマトソースを作ろう



次に、にんにくを  
作うのにんにく  
をみじんざりにし  
ます。  
にんにくを、オ  
リーブオイルで炒  
め、香りが出てき  
たら、玉ねぎを加  
えしんなりますま  
で炒めます。トマ  
トを加えつぶしな  
がら弱火で、う分  
程煮込んでいきま  
す。  
まじしトロミがつ  
いたら、塩こしよ  
うで味をととのえ  
たら、かんせいで  
す。

## 感想をきこう

わたしは、イカ  
のファルシ作りや  
入りつり漁船、イ  
カを、たばこを  
な冷とう厚着を  
楽しみにしてまし  
た。初めは、さん  
ちやうしてドスト  
としてましたが同  
じ班の友達とうち  
とけ始めたう楽し  
い気持ちのほうか  
い、ぼいになりま  
した。  
イカのは、ファルシ  
作りも、ファルシ  
つてなに、と思っ  
ていました。けれど  
や、野菜などの  
中に、べつな食材  
をうめ料理して  
楽しかったです。

# イカのファルシを作ったよ

食の都 庄内

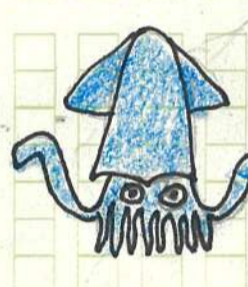


食の都 庄内 食の都 庄内 食の都 庄内 食の都 庄内

今日は、サマー  
 スクールに行きま  
 した。  
 みんながそろっ  
 とから調理室に行  
 った。庄内の魚ミニ  
 料理体験をしまし  
 た。まずはいじめに  
 なくてやっぱりシ  
 エフはあじいかなと

歯ごたえがあって  
 おいしかった!!

思いました。  
 おおかしかったと  
 ころは、イカのだ  
 うの中にもやさいを  
 きれいにしつめると  
 ころでした。  
 楽しかったところ  
 は、もり付けです。  
 みんなと協力して  
 できました。  
 イカの調理は、初  
 めてやっ、たけどお  
 いしくできました。  
 もう一つ楽しかった  
 ところは、どう  
 と足に分けるとこ  
 ろでした。  
 イカのファルシの  
 味は、トマトのソ  
 ースの味で、ぱ  
 りしていておいし  
 かったです。  
 食感も、コリコリ  
 していました。  
 家族にも作って食  
 べさせたいです。



# 魚の旬を教えてくださいましたよ

庄内は魚がいっぱい



がん漁業、沖合漁  
 業、えんよう漁業  
 のことを学びまし  
 た。  
 とる漁業は、自然  
 で育った魚を見て  
 とるということです。  
 えんがん漁業は、  
 陸に近い海でとる  
 ことです。  
 沖合漁業は陸から  
 ちよつとはなれて  
 とるということです。  
 えんよう漁業は、  
 遠くの海で魚をと  
 ることです。  
 えんよう漁業は、  
 1年間、もどらな  
 い魚がかりました。

ぼくは、魚の事  
 をいっぱい教えて  
 もらいました。  
 旬が一つとれる時  
 場所などを教えて  
 もらいました。  
 最初は、漁業の二  
 とを教えてください  
 ました。漁業は、  
 とる漁業、えん  
 がん漁業、沖合漁  
 業、えんよう漁業  
 のことを学びまし  
 た。  
 とる漁業は、自然  
 で育った魚を見て  
 とるということです。  
 えんがん漁業は、  
 陸に近い海でとる  
 ことです。  
 沖合漁業は陸から  
 ちよつとはなれて  
 とるということです。  
 えんよう漁業は、  
 遠くの海で魚をと  
 ることです。  
 えんよう漁業は、  
 1年間、もどらな  
 い魚がかりました。

イカのれいぞうこの  
 中が寒かったです  
 ぼくは、イカの  
 れいぞうこの中に  
 入りました。おん  
 どは、マイナス25  
 度で、めっちゃこ  
 寒かったんです。  
 タオルを10秒くら  
 い回しただけでこ  
 びりです。  
 おったところがビ  
 ックリしました。  
 30分くらいではな  
 い毛がこおると言  
 ったところがおも  
 しろかったんです。  
 また入って見たい  
 です。  
 最初は、友達とい  
 なかったけど、い  
 ろいろな人と友達  
 になりました。  
 イカのファルシを  
 作るのがうまくで  
 きました。みんな  
 と協力し、できて  
 良かったんです。  
 イカの船がとこも  
 大きく、ワラも億  
 円すると言ってい  
 ました。びっくりし  
 ました。この体験が  
 きて良かったんです。