



宮城県産の新鮮な海産物を使用して、楽しく学びながら宮城の海をおいしく味わう料理教室が開催されます。「お子様もおいしく食べられる」をテーマに、ご家庭でも手軽に実践できるレシピを、お子様と一緒に楽しめるイベントです。調理実習の前には、普段の料理の参考になる保護者向けのお話と、お子様が楽しめるミニイベントも予定しています。ぜひご参加ください！

* 申込みは原則先着順とさせていただきます。お早めにお申込みください。

* 本イベントのお子様の対象は、小～中学生となります。小学生未満もしくは高校生以上のお子様はお申し込みいただけません

実施概要

参加費
無料

<開催日>

🐟 第1回 🐟

2024年 **10/5** ±

リフノス

(利府町文化交流センター)
クッキングスタジオ

上履きご持参ください

定員：9組

(保護者9名、お子様9名)

🐟 第2回 🐟

2024年 **10/19** ±

トークネットホール仙台

(仙台市民会館)

調理実習室

定員：9組

(保護者9名、お子様9名)

🐟 第3回 🐟

2024年 **11/2** ±

トークネットホール仙台

(仙台市民会館)

調理実習室

定員：9組

(保護者9名、お子様9名)

🐟 第4回 🐟

2024年 **11/23** ±

リフノス

(利府町文化交流センター)
クッキングスタジオ

上履きご持参ください

定員：9組

(保護者9名、お子様9名)

<実施時間>

各回10:30～ | 13:30 (受付10:00～)

申込人数

保護者1名お子様1名の2名1組でお申込みください

レシピ紹介

メカブのかき玉スープ

メカブは食物繊維やミネラルが豊富で、栄養価が高い食材です。メカブのところがまろやかで優しい味わいになります。生姜を加えることで、体も温めます。

アレルギー 28 品目：卵、乳、大豆、小麦

銀鮭のコーン焼き

宮城県産銀鮭のふっくらした身に、コーンやチーズをのせて焼き上げます。銀鮭の旨味を引き出し、クリーミーで豊かな風味で召し上がれます。

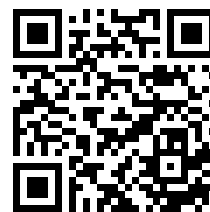
アレルギー 28 品目：さけ、卵、大豆、りんご、乳

台湾風牡蠣おこわ

牡蠣の旨味ももっちり触感のおこわにピッタリの一品です。台湾の伝統的な調味料で、牡蠣の甘味とコクが感じられ、贅沢な味わいに仕上がります。

アレルギー 28 品目：大豆、小麦、ごま

申込・詳細は
こちらをご確認ください



【主催】経済産業省

【後援】宮城県

【協力】宮城県漁業協同組合

当日のスケジュール

09 : 00	運営スタッフ会場入り
09 : 30	料理講師会場入り
10 : 00	受付開始
10 : 30	受付終了
10 : 30～	会場① 料理教室 オリエンテーション→お子様別室移動
お子様は会場移動	
10:30～	会場① 保護者向け講義 (魚の栄養と健康) 40分程度
10:30～	会場② 子供向けイベント 40分程度
お子様は会場移動	
11 : 10頃	会場① 再集合→調理説明/トイレ/準備など
11 : 20頃	会場① 調理実習スタート ※調理台ごとに食材仕分け/調味料は1か所にまとめ置き
12 : 30～13 : 00	会場① 実食
13 : 30頃	会場① 片付け
13 : 30	料理講師退出～最終片付け
15 : 00	片付け終了

10 : 30～のコンテンツ

保護者向けのお話

「魚と栄養と健康」
について
データに基づいた
分かりやすい講座です。

お子様向けミニイベント



講師紹介



酒井 敬一先生

宮城県水産業振興課で魚食普及を担当。三陸の海の魅力をPRする料理教室をボランティアで15年継続。功績が認められ、水産庁より「お魚かたりべ」として任命を受ける。