

## 板前さんが教える 「包丁の研ぎ方と魚のさばき方」

洋包丁と和包丁の研ぎ方を学び、自分の包丁を使って、魚の「3枚下ろし」「皮剥ぎ」「刺身」「魚の煮付け」に挑戦し、美しい「盛り付け」の方法も学びます。昼食は自分で作った料理を頂きます。

ぜひ、参加してください。

日時：令和7年9月12日(金) 10時-14時30分

集合解散：本山地域交流センター（調理室）\*本山体育館の隣です。

(おかむら塾に集合する人は9時30分までに集合)

時刻	講座内容
09:30	おかむら塾/本山地域交流センター集合
10:00	講師紹介・挨拶 包丁の研ぎ方の練習 3枚おろしの作り方(さばき方) 刺身の作り方 魚の煮付け 盛り付け 配膳
13:00	昼食
13:45	片付け・掃除
14:30	解散



持ち物：包丁(1本)、エプロン、三角巾、タオル、水筒、新聞紙(1部)

参加費：1,000円(当日、徴収します。材料費)

### 参加にあたって

※できるだけ、現地集合・解散をお願いします。

申込書に記入して、提出してください。(9月5日締め切り)



### 「魚のさばき方」(9月12日)参加申込書

名前	学年	備考
生年月日： 年 月 日	集合解散場所	
	<input type="checkbox"/> 本山地域交流センター(9時30分集合) <input type="checkbox"/> おかむら塾(9時30分集合)	