



# マイレッスンの様子(4月・さごし)



2023.4.13

※マイレッスンは今回は魚をテーマにしております。

※一尾を卸してもらい、3品程度の料理を2~3人分仕上げるスタイルです。

■ 料金は¥3,000円

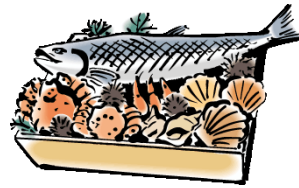
13:00~まずは魚のおろし方、食材知識の勉強。



・松正水産の魚



・野口商店の野菜



次にテーマの魚の料理を作ります。(3品程度)



仕上がりはこんな感じです(2~3人分の仕上げ) ※写真は1人前



・菜種焼き



・基本的な煮付



・さはら飯



市場で買い物したり、食事が出る楽しいひと時を体験してみませんか？

東部市場では、関連事業所棟(写真左)や市場の食堂(写真右)を一般の人も利用できます。

