

# マイレッスンの様子(3月・魚クッキング)



2026.3.13

※マイレッスンは和食をテーマにしております。

※魚一尾を卸してもらい、和食料理を2~3人分仕上げるスタイルです。

■ 料金は¥4,000円 (1部10時~・2部13時~)

10:00・13:00~先ず今回はほうぼうを卸して。



・松正水産のほうぼう



・野口青果の水菜・菜の花・牛蒡



・仕上がりはこんな感じです※写真は今回の盛り付け例。



ほうぼうの煮付け、黄飯・かやく、ホタルイカの胡麻辛子酢味噌



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

市場の食堂(写真右)を一般の人でも利用できます。

次回5月8日 木曜日 鯖です。

