



マイレッスンの様子(5月・さば)



2023.5.11

※マイレッスン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



・味噌煮



・さばのおろしあえ



・さば寿司



市場で買い物したり、食事が出来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。

