



夏休み

オンライン親子クッキング

株式会社シーサットさんのご協力の元、8月3日(火)にオンライン親子クッキングが開催されました。その当日の様子をお届けします♪

オンライン親子クッキングってなあに？

今回が初の試みとなるオンライン親子クッキング。昨年からは、新型コロナウイルスの影響により、組合員さんの学習の場、メーカーさんとの交流の場であったセミナーや学習会の中止が相次ぎ、従来の交流ができないという状況が続きました。そこで、オンラインの活用を進められないかと試行錯誤し、株式会社シーサットさんのご協力の元実施したものです。

今回参加されたのは、5組のご家族。Web会議システムのZoomを使用して、ご自宅からご参加いただきました。自家製サケフレークを使った「ゴマ香る鮭チャーハン・ドームライス」に何仕込む?をみんなで一緒に作り

シーサットは、1950年に下関市場の鮮魚仲介業者からスタートした会社です。生協宅配中心に冷凍加工のお魚・フライなどを製造・販売しています。



当日の講師
株式会社シーサット 営業部
藤田 宗三さん

当日の様子

1 スタート!



▲シーサットの工場見学に行った気分♪

「充電はされていますか?」「リアクションは大きく!」などリモート開催ならではのオープニングで、まずはオンライン工場見学からスタート!

2 材料紹介



みなさん準備は整いましたか?~?



▲コープ商品が勢ぞろい♪

「私は、どうぶつビスケットを入れます!」と話す藤田さんに、参加者からは驚きの声。参加者のみなさんは、アボカドやコーン、そしてグミなど、それぞれ好きな具材を用意されていました!どんな味になったのでしょうか?

3 調理開始

冷凍の鮭を解凍し、まずはサケフレークから作っていきます!



ゴマ油を木べらに沿わせながら入れると風味が全体に広がりますよ~

鮭には骨があるので、ほぐしながら骨を取っていきます。多少骨が残っていても食べるときに取り出せば大丈夫!

4 完成!



上手にできました♡



クッキング動画はこちらから♪



手元カメラ
最後はみんなで記念撮影

親子の食育の場を大切に

「参加者の皆さんに伝えたいのは、子どもの食事を親が手伝いすぎないということ。自分で骨を取って食べることで危険を見つけていることが大切」と話す藤田さん。「子どものことが心配だから親御さんが骨を全部取ってあげる、骨取りの魚で調理する、ということを最近よく聞きますが、子どもの食育のためには、わざと骨を残すなどのハザードを作り、自分で骨を取るという経験をさせることも大事だと考えています。

食べるという行為は、異物を体に入れるということでも実は注意が必要な行為です。最近では、あまり噛まなくても飲み込める食事が多いように思いますし、例えば、よく噛まなかったせいで魚の骨に気づかず飲み込んでしまふのは怖いことだと思いませんか?よく噛んで、口の中の違和感に気づき、骨を取り出すことが大切です。自身を守るためにも骨がある魚を調理して食べ、口の中で骨を確認し、しっかり噛みながら、おいしさも味わうことを幼い頃から習慣づけてほしい。

参加された方々より

きょうだいが力を合わせて

(毎田 恵美さん 小学6年、4年、2年生のお子さん) 双方のオンラインでの料理教室は初めてでしたが、料理方法も見やすく、子どもだけで作ることができていました。コロナ禍で我慢する生活が続いていますが、オンラインで様々なことを体験出来るようになったのは、良いことだなと思っています。コロナが落ち着いたら、実際に工場見学に行ってみたいです!

調理のコツを学ぶことができました

(山本 裕美さん 小学2年生のお子さん)

工場見学では、手作業の部分が多くて驚きました。シンプルな材料で、きちんと丁寧に作られていることが分かってよかったです。サケフレークは、解凍や焼き方のちょっとしたコツで味や食感がガラッと変わることにびっくりしました。クッキングシートを使うと、あとの調理で余熱を使うことができるというのが目から鱗でした。子どもは、鮭を手で触って温度を確認するのが怖くて出来ずに泣いてしまいました。が、無事に完成して良かったです。

レシピ紹介

自家製サケフレークを使った

ゴマ香る鮭チャーハン ドームライスに何仕込む?

今回使用した商品はこちら



材料(4人分)

北海道産秋鮭切身(甘塩味):4切/温かいご飯:お茶碗4杯分/ごま油:大さじ4/中に仕込む具材お好みで:ミニトマト、うずらの卵、黒ゴマ、お菓子など

作り方

★自家製サケフレーク

- 1 鮭を冷凍庫から取り出し、凍った袋のまま電子レンジ500wで解凍する。(解凍方法はコツ・ポイントでご紹介!)
- 2 フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を並べて中火で焼く。
- 3 熱の通りを確かめながら裏返し、30秒経ったらお皿に取り上げる。
- 4 皮と骨を取り除いたら中火の弱火で鮭の身から煎りし、水分を飛ばし完成。

★ドームライス

- 1 フライパンに火をつけずにご飯4杯分を入れ、ごま油を混ぜる。
- 2 中火にしてご飯を炒め、パチパチ音が鳴ったら自家製サケフレーク(大さじ8)を投入する。
- 3 コップの底にお好みの具材を仕込み、ライスをスプーンでギュギュッと詰めながら真ん中にも具材を入れ、お皿の上にコップをひっくり返して型を抜いたら完成。



解凍

●袋のまま電子レンジへ ●表面500w1分、裏面500w1分

加熱

- フライパンにクッキングシートを敷き、シートを持ち上げて90度ずつ回しながら加熱する。
- 片面をしっかり焼き、表面に肉汁が出てきたら鮭をひっくり返す。
- ひっくり返すのは1回のみ

他にもカタログ「こくる」で人気の商品はコレ!



CO・OPLしめさば昆布じめ
宅配予定10月2回



あじフライジャンボパック
宅配予定10月4回



簡単に使えて、簡単おいしく...

