

# 三宅島の鮮魚 & 武蔵野の野菜を使った料理教室

本年度携わっている三宅島の朝獲れ首折り鮮魚ブランディング事業の一環として、三宅島の魚と調布や小金井の地場野菜を使った料理教室を3月5、6日に小金井市、調布市で開催いたしました。料理教室の参加者は三宅島へのモニターツアーに参加されたお客様たちです。

時期的に首折り鮮魚(ムロ鱈、ゴマ鯖)がないので、金目鯛と目鯛を使ったお料理にしました。金目鯛というと、煮付けが代表的で和食のイメージですが、脂ののったこの時期の金目鯛は、色々な料理を楽しめます。今回は「金目鯛の簡単アクアパッツア カレー風味」にしました。目鯛は金目鯛より淡泊な味わいの魚ですので、「目鯛のピカタと季節の焼き野菜 明日葉マヨネーズソース添え」にしました。地元野菜は、今が旬の西東京の伝統野菜のひとつ、のらぼう菜とかぶを使用しました。どちらの料理もフライパン一つで意外に簡単に作れるものです。三宅島産の明日葉塩は抹茶のようなきれいな緑色をしていて、それをマヨネーズと牛乳を混ぜたものをソースにしています。アクアパッツアは、ほんのりカレー風味で隠し味に醤油も使っていて、日本人になじみやすい味に仕上げてあります。皆様、飛行機で到着後すぐにもかかわらず、積極的にご参加していただきありがとうございました。三宅島の魚と地場野菜を使った料理の美味しさが皆様に伝わったら幸いです。

