

「エゾシカ肉といちごで地産地消クッキング」を開催しました！

【概要】

地場産品を使用した料理教室を開催しました。

- 日時 2023年2月24日（金） 10:30～13:30
- 場所 釧路市生涯学習センター（釧路市幣舞町4-28）
- 参加 10人
- 講師 きっさこ イペ 店主 加藤 さゆり 氏
- メニュー ①夕緋いちごの豆腐ムース
②シカ肉のレタス包みサラダ
③シカ肉のジャンバラヤ



【実施内容】

講師には、きっさこイペの店主 加藤さゆりさんを招き、「7大アレルギーフリー」と「減塩」をテーマとした短時間で簡単に作れる地場産品料理を教えてくださいました。

今回の料理教室では、鶴居村にある未楽来工房の「エゾシカ肉」をメインに使用した2品と、釧路産夕緋いちごと増子豆腐店の豆腐を使用したデザート1品を作りました。

最初のお料理は、デザートとなる「夕緋いちごの豆腐ムース」を作りました。豆腐の水切りを電子レンジで行うことで時短となり、更に待ち時間を利用して2品目の「シカ肉のレタス包みサラダ」を作り上げることができました。香辛料や味噌で味付けをすることで、濃い味を感じながら食塩の量を減らせるとアドバイスしてくださいました。

最後の料理となる「ジャンバラヤ」は、ケイジャン料理の一種で、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州の庶民の味として愛されている郷土料理であり、米や肉、野菜などを使ったご飯料理のひとつです。講師からは、減塩のポイントとして、カレー粉の香りで味の強さを補う工夫や、時短のコツには、今回使用した野菜の代わりにミックスベジタブルなどを使ったり、ひき肉の代わりにソーセージやシカ缶を使用することで手間が省けることなど詳しく教えてくださいました。

完成後は参加者みなさんで試食をしてもらい、その間当団体事務局からは「エゾシカ」についてお話をさせていただき、「エゾシカ」への理解や有効活用を呼び掛けました。参加した皆さんからは、「エゾシカ肉を初めて食べた。とてもおいしかったので、さっそく家族に振舞い食べてもらいたい。」「エゾシカの栄養価の高さにびっくりしました。これからもエゾシカ肉を食べ続けます。」など、嬉しいお声をいただきました。

今後もこのようなイベント等を通して、地場産品の良さや地産地消への理解を深めていきたいと思います。



くしろ産食材の

「どこで買える?」「どこで食べられる?」を解決!
販売店や飲食店の**最新情報**を発信中!

地産地消くしろネットワークFB→



事務局：釧路市産業振興部産業推進室

(担当) 秦野、瀬尾

TEL：0154-31-4550

FAX：0154-22-8972