

# 浜田の海の食材を知ろう！



浜田市食育推進キャラクター  
びいびくん

R8.8.4 食育講座

アジの三枚おろしの実演や、ところてん突き体験をしたり、おやつにアレンジしたメニューを紹介しました。

大きなアジ！



ぜいごを取っています

<ほねせんべい>

## ポイント



アジの中骨はレンジで2～3分熱を加えると揚げたような仕上がりになります！



アジの三枚おろしをした後皮を剥いています

中骨を取った後たたきにしてつみれ汁を作りました



大人も  
おいしい一品！  
30 cmの大きさでも出来ました!!

ところてん突き



てんぐさ



夏のおやつにぴったり！



二種類(酢醤油、きな粉)の味のところてんをいただきました

ところてん突き体験をしています

枝豆ごはん

茹でた枝豆と塩昆布入り



枝豆ごはん、つみれ汁と一緒にみんなおいしくいただきました。

