



[庄内浜文化伝道師] 直伝のレシピで、 その時季に一番おいしい海の幸をもっとおいしく、もっと手軽に!

庄内浜文化伝道師について.....

山形県では、地魚の美味しさや食文化を伝えられる方を「庄内浜文化伝道師」として認定しています。伝道師は「伝道師講座」と題して、保育園・小学校・地区公民館等での地魚料理教室の講師を務めています。

- * 平成22年11月「庄内浜文化伝道師協会」設立
- * お問い合わせ／庄内浜文化伝道師協会事務局（庄内総合支庁水産課内）
Tel.0234-24-6045



寒さが厳しい冬に水揚げされるマダラを庄内地方では「寒鱈」と呼び、余すこと無く味わいます。旬の時季に1本買い求め挑戦してみませんか？

一人では大変!
二人組みで
トライして
みましょう!

寒鱈 [マダラ]

骨の構造がわかると
さばきやすいですよ



講師／伝道師協会会長
石塚 亮
生徒／庄内浜文化伝道師
三浦 友加



骨格や関節を
意識しての

はいっ!



◎腹を開いて白子(しらこ)、肝臓(脂わた)、胃袋をはずす。(胆嚢は苦いので捨てる)



◎頭はエラをはずし、口を上にして裂割り(ちょっと高度な技!)

◎頭をはずして3枚におろす。血合いはハサミで切り落とすと簡単。