

「漁師さんが選ぶ本当においしい魚を使った 簡単お魚料理教室」開催 国産水産物の消費拡大へ魅力発信 参加者募集

**2025年10月21日（火）午後7時半～午後9時半
ABC渋谷クッキングスタジオ（東京都渋谷区）**

経済産業省と産経新聞社は2025年10月21日（火）に、東京都渋谷区の「ABC渋谷クッキングスタジオ」で、「漁師さんが選ぶ本当においしい魚を使った簡単お魚料理教室」を開催します。日本の大切な食文化である魚食を推進し、国産水産物の魅力を伝え、消費を拡大することが目的です。今年8月に親子を対象に実施したものに続く第2弾で、今回は大人が対象です。全国各地の漁師さんが自信を持ってお勧めする「プライドフィッシュ」などを食材に使用。ヘルシーで高タンパク、健康にも美容にもいい魚料理をもっと食べたいけれど、手間がかかりそうで、調理も難しそう…。そんな方に向けて、手軽に作れて、おもてなしにもピッタリな魚介類を使った韓国料理を調理して味わいます。また、ゲストに「プライドフィッシュ」の漁業者を招き、国産水産物の魅力について学びます。

申し込みは、はABCクッキングスタジオホームページの以下の応募ページから

https://www.abc-cooking.co.jp/plus/event/20250920_keisan/

開催日時：2025年10月21日（火）午後7時半～午後9時半

開催場所：ABC渋谷クッキングスタジオ

（東京都渋谷区渋谷1-16-14渋谷地下鉄ビル 2F）

主催：経済産業省

運営：産経新聞社、ABCクッキングスタジオ

協力：JF全漁連

参加費：無料

応募対象：成人男女

定員：40名 ※定員を超えた場合は抽選

応募締切：9月30日（火）

持ち物：エプロン、ハンドタオル

調理メニュー：①サワラのサムギョブサル風～パジヨリ添え～②こぼれ紅ズワイのキンパ③サンマのチゲ

ゲスト：プライドフィッシュの漁業者

実施内容：①漁業者による解説②調理レッスン③実食タイム④アンケート回答⑤

記念撮影・お土産配布



【調理メニュー】



※写真はイメージ

サワラのサムギョプサル風～バジオリ添え～

「鯖」(サワラ)は、その文字の通り、春を告げる魚として知られていますが、秋冬に旬を迎える地域もあります。上品で淡泊な身に脂がのった秋サワラに、軽く片栗粉をつけて揚げ焼きにし、サンチュ、エゴマの葉とともにサムギョプサル風に。ネギのピリ辛の和え物「バジオリ」を添えていただきます。大人のおつまみにもピッタリのレシピです。

こぼれ紅ズワイのキンパ

9月に漁が解禁となる紅ズワイガニは、秋冬の日本海の味覚の代表格です。キンパは韓国の巻き寿司。シンプルに、キュウリ、ニンジン、炒り卵のナムルを具材にしたキンパをカットし、ごま油で和えた紅ズワイガニのほぐし身を、お皿にこぼれるくらい贅沢にトッピング。前菜にも、締めにもなるレシピです。

サンマのチゲ

今年のサンマは旬の走りで、昨年を上回る水揚げ量となり、サイズが大きくて脂ののりもよく、`奇跡のサンマ、と呼ばれています。調理が難しいと思いがちな魚料理ですが、チゲ(鍋料理)なら簡単でおいしく味わえます。ピリ辛味がサンマのおいしさを引き立てます。別の魚でもアレンジできて、一人でも大人数でも楽しめるレシピです。

【使用食材】



プライドフィッシュ

全国のJFグループ(漁連・府県漁協)が推進する国産水産物の消費拡大・魚食普及の取組。思わず感動せずにはいられない魚の本当のおいしさをもっとたくさんの人に知ってもらうため、魚を知り尽くした地元漁師が自信を持って勧める魚を「プライドフィッシュ」として、地域ごと、季節ごとに選定。現在298魚種が選ばれています。対象は随時拡大予定。

詳細はこちらから (<https://www.pride-fish.jp/>)

魚庭のサワラ

大阪府・秋

香住ガニ(紅ズワイガニ)

兵庫県・秋

小名浜の秋刀魚

福島県・秋



※水揚げ状況などにより、食材の産地が変わる場合があります

【料理教室運営】

ABC

Cooking Studio

ABCクッキングスタジオ

国内・海外会員約170万人を抱える世界最大級の料理教室(2025年4月)。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを伝えています。

※料理教室は、経済産業省「令和6年度補正ALPS処理水関連の輸入規制強化を踏まえた水産業緊急支援事業(国産水産物の魅力発信・消費拡大事業)」の一環として実施するものです。