

シーフード料理コンクールの審査員として



料理特別師範 宮田克代

平成14年から始まったこのコンクールも17回目を迎え、そして平成最後の魚料理コンクールとなりました。

最近ではテレビで、健康番組が多く放送され、魚に含まれている良質なたんぱく質やDHA、EPAなどの栄養機能が生活習慣病予防や脳の働きにも良い優れた食品と紹介され、一般の方々に浸透して、とても良い傾向だと思います。

今回は、「友人（仲間）に教えたい 私のお魚を使ったパスタ料理」というテーマで、2か月ほどの比較的長い募集期間、またテーマが取り組みやすかったのでしょうか、沢山の応募がありました。

仕事を持つ女性も多くなり、料理の簡素化が望まれており、手際よく作れる料理が求められます。今回の入賞作品にもそういった工夫が多くみられます。ぜひこのレシピをご参考にメニューに加えてみてください。

静岡は海産物にとっても恵まれた県ですので、これからも大いに魚の料理を工夫して召し上がってください。皆さまのアイデアを楽しみにしています。