

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

シーフード料理コンクールへ沢山の応募をいただき、審査員として嬉しい限りです。応募された皆さまありがとうございます。

昨年より引き続くコロナ禍で外出がままならない状況でもありましたが、ご家庭での料理に一手間、一工夫を加え、栄養バランスの良く美味しい料理をつくり、食生活を充実させ、快適に過ごすことができれば、それは素晴らしいことだと思います。

お魚は、DHA,EPA等の必須脂肪酸という人間の体に必要な栄養素を多く含み、毎日の生活に欠かすことのできない食材の一つです。1日1回はお魚を食べると良いと言われています。特に成長期のお子様やお年寄りがいらっしゃるご家庭では、意識して多めに使ってみてはいかがでしょうか。

静岡県は海岸線が長く、多くの漁港があり、美味しくて栄養のあるお魚がいっぱい獲れます。皆さまも今回のコンクール作品を参考にされ、普段の食事メニューに取り入れ、そして、また、これからも色々なお魚料理に挑戦され、コンクール発表の場などを通じて共有できる輪が大きく広がれば良いと思います。

今回の最優秀作品は、皆様にお馴染みのライスバーガーです。お魚もふんだんに使われ、工夫が凝らしており、とても良い作品に仕上がっています。とても美味しいので是非一度調理してみてください。