

# GYOSHOKU SEMINAR

～海の自然と人の暮らしと食文化～

第3回  
11月8日(日)  
14時～17時  
**鯖**

**美味しいよ**



おはなしもとっても面白かったです。  
**日本の食文化 GET! ありがとう。石黒美江先生**



三枚おろしは、もう簡単になりましたよ。じょうずでしょう



寿司ご飯を鯖寿司の形に!



もうすこし



もうすこし



私流の鯖寿司が出来上がり。簡単かな?