

班のメンバーは
毎回変わるので
楽しく調理が
できます♪

旬の野菜を使った料理教室

旬を把握することで、栄養価の高い野菜を食べることができます。

秋の味覚を味わいつつ、野菜の恵みをカラダに受け入れ、

楽しい食生活を送りましょう♪

どなたさまもお気軽にご参加ください！

中央卸売市場 見学ツアー

※現地集合・現地解散
(羽場 10)



平成 26 年

9月 25 日 ~ 10月 16 日

毎週木曜日

9:30 ~ 12:30

全 4 回

第 1 回 : 9/25 (木) 講師…石橋 徹 氏 (丸毛盛岡中央青果(株) 野菜ソムリエ)

普段はなかなか見学することのできない『県民の台所』中央卸売市場の役割や流通の仕組みについて、また旬の野菜について学びましょう。おいしいと評判の市場食堂「お刺身定食」付き！

第 2 回 : 10/ 2 (木) 「旬の野菜を使った**中華**」 講師…近藤 祐子 先生
(地産地消レストラン「スターダスト」オーナー・フードコーディネーター)

第 3 回 : 10/ 9 (木) 「旬の野菜を使った**和食**」 講師…加藤真理子 先生
(料理研究家)

第 4 回 : 10/16 (木) 「旬の野菜を使った**洋食**」 講師…小原 薫 先生
(シニア野菜ソムリエ)

【場所】都南公民館 (キャラホール) 2F 調理実習室 ※9/25 のみ中央卸売市場

【費用】2,930 円 (受講料 500 円、材料費 600 円 × 3 回分、保険料 20 円 × 4 回分、初回定食代 550 円)

【定員】20 名

【持ち物】筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん (台ふき・食器ふき各 1 枚)、持ち帰り用タッパー
※初回は筆記用具のみ

【お申込み】往復はがきに、①住所、②氏名 (ふりがな)、③年齢、④性別、⑤電話番号 をご記入の上
都南公民館「料理教室」宛にお送りください。9月16日(火)必着。

※定員を大幅に超えた場合は抽選となります。

