

地元の旬菜を食べる料理教室

地元の旬な野菜で“おいしく”家族を健康に！

同じ食材を、調理法や調味料の工夫で「和」「洋」「中」にするアレンジ方法も学べます。

野菜の切り方から基本の調理法など、デモンストレーションを交えて

先生が細かく指導していただきますので、料理が苦手な方でも安心してご受講いただけます♪

大人の社会科見学！

「津志田芋 収穫体験」

殿様や啄木も愛したという津志田芋の収穫体験にチャレンジ！

農家の方の
こだわりも
お伺いします。



**9/24
(木)**

津志田芋を使った「和食」

前の週に収穫した津志田芋で、おいしい「芋の子汁」を作ります！

この回では、芋の子汁を中心とした和食メニューを学びます。



**10/1
(木)**

和風の食材が、
洋風料理に変身！

大人も子どもも

大好きな「グラタン」を中心とした、洋食メニューです。



**10/8
(木)**

津志田芋を使った「洋食」

**10/15
(木)**



最終回は「津志田芋のオイスターソース炒め」

を中心とした中華風メニュー。

雰囲気ガラリと変わってビックリ！

津志田芋を使った「中華」

日時：9/24（木）～ 10/15（木） 9:30～12:30 毎週木曜日 全 4 回

場所：都南公民館（キャラホール）調理実習室 ※初回のみ津志田 野田地区（現地集合・解散）

費用：2,500 円（全 4 回分 / 材料費・保険料込）

定員：市民 20 名（最大 24 名）

講師：第 1 回…吉田 茂 氏（津志田芋生産者） 第 2～4 回…成田健児 氏（成田クッキングセミナー主宰）

申込み：往復はがきに、①住所、②氏名（ふりがな）、③性別、④年齢、⑤電話番号を記入の上、都南公民館

「料理教室」宛にご郵送ください。9 月 16 日（水）必着。※定員を超えた場合は抽選となります。

場所の詳細は改めてお知らせします。

都南公民館（キャラホール） ☎020-0834 盛岡市永井 24-10-1 ☎637-6611