



まるごと学ぼう!! 食育講座2014

作って食べてたべもの博士!



～元気のもとはいっぱい「和食」～

第1回 和食といえば「だし」が決め手

2014年**6月21日(土)**
10:00～15:00

お米のとぎ方、包丁の使い方、野菜の切り方など調理の基本を学びます。自分でかつお節を削り、昆布と合わせてとっただしの味もしっかり覚えよう。

実習メニュー

- ・ごはん・お吸い物・だし巻き卵
- ・おひたし
- ・かつおと昆布の佃煮(だしがら利用)



講師 **範国 有紀さん**
栄養士
(フードコーディネーター)

★環境のお話 **ezorock**
(エゾロック)

土田早紀さん



高橋苗七子さん

第2回 和食の基本は一汁三菜

2014年**7月26日(土)**
10:00～15:00

一汁三菜ってなんだろう? 季節の食材を使い、体にいい料理に仕上げる和食のすばらしさを教えてもらおう。

実習メニュー

- ・豆ごはん・みそ汁
- ・夏野菜と豚肉の炒めもの
- ・ごま和え・浅漬け



講師 **範国 有紀さん**
栄養士
(フードコーディネーター)

第3回 生きているものを いただくということ

2014年**8月23日(土)**
8:15～16:30

安平町の「無可有の郷農園」と「またたびFarm」へ行き平飼いの鶏の卵や有機野菜の収穫体験と命をいただくことを学びます。

※保護者参加可 ※貸切バス使用

【昼食メニュー】

- ・おにぎり・鶏のスープ
- ・採れたて卵・採れたて野菜



講師 **小路 健男さん**
(無可有の郷農園)



講師 **又野 利一郎さん**
(またたびFarm)

第4回 漁師さんと お魚をさばいてみよう

2014年**9月20日(土)**
10:00～15:00

とれたてのホッケを自分でさばいて煮つけに挑戦。漁師さんから魚を食べる日本の文化についても学びます。

実習メニュー

- ・ごはん・あら汁・ホッケの煮つけ
- ・切干大根の煮物・酢の物



講師 **石崎 忠幸さん**
(日高町厚賀「石崎水産」代表
北海道名誉指導漁業士)

第5回 和食の達人から学んじゃオー

2014年**10月11日(土)**
10:00～15:00

和食の達人から調理はもちろん、美しい盛り付け方や料理のコツを習います。達人の技や和食の魅力についても学ぼう。

実習メニュー

- ・炊き込みご飯・お吸い物
- ・八幡巻き・茶碗蒸し
- ・野菜の炊き合わせ



講師 **山中 俊幸さん**
(JRタワーホテル日航札幌
スカイレストラン「丹頂」料理長)

第6回 お・も・て・な・しキッズ ～おせち料理に挑戦!～

2014年**11月15日(土)**
10:00～15:00

日本のお正月の文化「おせち料理」を自分たちで作ります。午後は日本茶の入れ方や日本の食文化のお話と修了式。

※保護者参加可

実習メニュー

- ・うま煮・黒豆・えび煮・紅白なます
- ・きんとん・田作り・お雑煮



講師 **吉田 知子さん**
(野菜ソムリエ
雑穀エキスパート)

◆主催 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

◆提携 藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科

◆問い合わせ先 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

(電話)090-2818-5502 (FAX)011-789-8890 (e-mail)info@jikyuu.net