



# まるごと学ぼう!! 食育講座2012

## 作って食べてたべもの博士!



~大地と海からのおいりもの 栄養たっぷり「旬」の食べ物~

### 第1回 料理の基本から学んじゃおう

2012年**6月23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。昆布と削りでとっただし味もしっかり覚えよう。

#### 実習メニュー

- ・ごはん ・みそ汁
- ・イカと野菜のあんかけ ・かぶの漬物



講師 **青山 則靖さん**  
(フードプロデューサー)

#### 環境のお話 **ezorock** (エゾロック)

平岡瑞恵さん



廣瀬遥さん

### 第2回 くらべてみよう「味」と「栄養」

2012年**7月21日(土)**

10:00~15:00

旬の野菜のおいしさ、栄養の豊かさを、旬じゃない時期の野菜とくらべて学びます。夏ならではの旬菜料理も覚えちゃおう。

#### 実習メニュー

- ・まぜごはん ・冷汁
- ・トマトと豚肉の炒め物 ・酢の物



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 いざ、鶏と野菜たちの農園ワールドへ!

2012年**8月25日(土)**

8:15~16:30

岩見沢市の「白石農園」へ行き、たくさんの有機野菜と平飼いの鶏の卵を収穫して、農園ワールドを体験!

※保護者参加可 ※貸切バス使用

#### 【昼食メニュー】

- ・スープカレー
- ・採りたての卵
- ・採りたて野菜のサラダ



講師 **白石 雅子さん**  
白石農園  
(北海道有機農業協同組合 理事)

### 第4回 北海道の旬な魚たち

2012年**9月29日(土)**

10:00~15:00

とれたてのホッケをさばいて煮つけとオープン料理に挑戦。漁師さんが目の前でおろしてくれた鮭で石狩鍋も作ってみよう。

#### 実習メニュー

- ・ごはん ・石狩鍋 ・ホッケの煮つけ
- ・キャベツとホッケのオープン焼き



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 北海道の豆は日本一!

2012年**10月27日(土)**

10:00~15:00

おいしい北海道の豆は今が旬! 意外と知られていない豆のすごい能力も発見しちゃおう。

#### 実習メニュー

- ・豆ごはん
- ・カボチャだんごとキノコのおつゆ
- ・筑前煮



講師 **吉田 知子さん**  
(野菜ソムリエ  
雑穀エキスパート)

### 第6回 旬とからだの不思議なつながり ~おすしでパーティーをしよう~

2012年**11月24日(土)**

10:00~15:20

班ごとに作ったおすしをみんなで食べて修了式をお祝いしよう。旬とからだの不思議なつながりのお話も聞きます。

※保護者参加可

#### 実習メニュー

- ・班ごとのオリジナルおすし
- ・おすまし ・漬物



講師 **菊池 和美さん**  
(藤女子大学 人間生活学部  
食物栄養学科 准教授)

◆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