

～八色キッチン計画表 上期～

☆下記講座を地域のお母さん先生や地域のお店屋さんから指導頂きます☆

No.	日時	テーマ	内容	参加費
1	4/19(木) 9:30～12:00	日本料理を学ぶ ～プロ講座～ (元かしこ店主)	野菜飛竜頭 さつま芋の白和え 胡麻豆腐 野菜にあう秘伝の酢味噌	1,000円
2	4/19(木) 13:30～16:00	伝承料理	ちまき 笹団子 にしんの味噌汁	800円
3	5/17(木) 9:30～12:00	山菜料理	木の芽ごはん うどの胡麻和え ミズのさっと漬 わらびのあく抜き	800円
4	5/17(木) 18:15～20:30	お菓子 ～プロ講座～ (ヴィシー)	フルーツタルト ♪おひとりさまタルト3個と紅茶付き♪	1,500円
5	6/21(木) 9:30～12:00	米粉料理	米粉クレープ 米粉ピザ じゃがいもと玉ねぎの冷静スープ	800円
6	7/1(日) 9:30～12:00	親子料理教室 ～コーンを食べよう!～ 孫観参加も大歓迎!	コーン入りミートタコライス フレッシュコーンスープ とうきび蒸しパン 豆乳と米粉のデザート♪黒蜜がけ	1,000円 (1組2名)
7	7/1(日) 13:30～16:00	昔ながらのお菓子	黒糖蒸しパン カステラ	800円
8	7/12(木) 9:30～12:00	郷土料理 & 夏野菜の活用	ぼぼっこ煮 胡瓜のからしなます じゃがいもナゲット なすの肉詰め	800円
9	7/12(木) 13:30～16:00	郷土料理 & 夏野菜の活用	棒だら煮 えご 胡瓜の佃煮 たたき胡瓜	800円

上期申込み:チラシ到着時から随時。
申込み方法:777-3770(生活燃料課内生活指導センター)
その他:定員になり次第メ切になります。
お申込み後の案内はございません。
当日は裏面注意事項や参加費・持ち物を持参下さい。

～八色キッチン計画表 下期～

☆下記講座を地域のお母さん先生や地域のお店屋さんから指導頂きます☆

No.	日時	テーマ	内容	参加費
10	9/6(木) 9:30～12:00	お彼岸料理	炊き込み五目ごはん ○2種類のお月見白玉だんご ～豆腐だんごのみそだれ・はちみつだんごのしょうゆあん～	800円
11	9/6(木) 13:30～16:00	農家から学ぶ かぐらなんぼん料理	かぐらなんぼんの佃煮 なすみそ	800円
12	11/5(月) 11:00～16:00	菓子パン ～プロ講座～ (ルージュブラン)	本格パン作り ♪昼食&持ち帰りパン付♪	1,500円
13	11/5(月) 18:15～20:15	山漬鮭の活用 ～お正月料理～	山漬鮭の押しずし 鮭のマリネ	1,000円
14	12/4(火) 9:30～12:30	郷土料理 & さつまいも料理	あんぼ(きんぴら) 大学芋 オレンジジュースのきんとん	800円
15	12/4(火) 13:30～16:00	郷土料理 ～保存食～	しょうゆの実 大根の秋田漬	800円
16	1/22(火) 9:30～12:30	伝承料理	圧力なべで作るこんにやく みそごた煮・粕漬け	800円
17	2/5(火) 9:30～12:30	家庭での創作料理 ～プロ講座～ (そばの華)	秘伝のそばがき アクアパッツアのスープパスタ おしゃれデザート♪さつまいものごま饅頭	1,000円
18	2/5(火) 13:30～16:00	食の学び講座	①講座:女性ホルモンの不思議 ②実習:カルシウムと脂肪の摂り方	800円

下期申込み:平成30年8月から
申込み方法:777-3770(生活燃料課内生活指導センター)
その他:定員になり次第メ切になります。
お申込み後の案内はございません。
当日は裏面注意事項や参加費・持ち物を持参下さい。

※裏面もご確認下さい。



●会 場

JA魚沼みなみ農畜産物直売所“あぐりぱ一く八色”内 調理研修室

●駐車場のお願い

あぐりぱ一く八色内駐車場は店舗利用者様優先となっております。
駐車は、営農センター側へのご協力をお願い致します。

●集合時間

開始の**10分前**にはお集まり下さい。

●持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

●参加費

参加費は当日に徴収致します。おつりのないようご準備下さい。
※当日キャンセル場合は、キャンセル料が発生します。

●講師

JA食育リーダー・生産者・管内の料理人
(各回、講師は異なります。)

●定員

各回20名(但し、7名以下の場合は中止する場合があります。
中止の場合は連絡致します。)

注意事項

- ・申込み後に文書等でご連絡は致しません。
本紙で会場・時間等を確認して頂き、当日まで大切に保管下さい。
- ・当日に、発熱・嘔吐・下痢等、体調の悪い方は参加をご遠慮下さい。
- ・教室の終了時間は前後する場合がございますので、予めご了承下さい。

申込・お問合せ JA魚沼みなみ生活燃料課(生活指導センター)

TEL777-3770 FAX777-5501

営業日・時間 月曜日～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:30

山
折
り

年間保存版

食育広場2018

『八色キッチン』



ほなみちゃん

八色キッチンでは、季節の地場農産物を使い、
旬の味を家庭に持ち帰れるような料理教室を
開催しています。
講師から料理のコツを学んで
食卓においしさを…。



JA魚沼みなみ

