



あさけプラザ

## 地産地消 & まごわやさしい料理教室

# 原木しいたけを使ったお節料理

ま	まめ	豆製品
ご	ごま	種実類
わ	わかめ	海藻
や	やさい	野菜
さ	さかな	魚介類
し	しいたけ	キノコ類
い	いも	イモ類

食材や調理器具を生産される方々のご協力を実現した料理講座です。  
生産者の皆さんの食材や製品にかける思いをお聞きするとともに、  
季節ごとの地産地消の取り合わせによるカラダにやさしい料理を学んで、  
地域の魅力を再発見してみませんか。

日時 12月12日(火) 10:00~13:00  
場所 あさけプラザ 2階 料理室  
講師 柵山 咲子 さん・松山 千奈美 さん

内容 (6品)  
① 変わりたづくり  
② 焼き椎茸のゴマ塩なます  
③ スイーティきんとん  
④ 紅白スモークサーモン巻き  
⑤ お煮しめ(筑前煮)  
⑥ 海老しんじょと炙り椎茸の吸い物

対象 四日市市か三重郡に在住、または通勤・通学する人  
定員 20人(応募多数の場合は抽選)  
参加料 2,000円(材料費)  
持ち物 エプロン、ふきん  
申込み 12月7日(必着)までに、住所、名前、年齢(託児のどもは月齢も)、  
電話番号、講座名を記入のうえ、往復はがきで、あさけプラザへ  
その他 託児あり



### ♪ 今後の予定 ♪

平成30年2月22日(木) かぶせ茶×土鍋料理でほっこり 柵山咲子さん 20人  
平成30年1月下旬募集開始 参加料 1,500円

#### ご協力(50音順 敬称略)

銀峯陶器株式会社・九鬼産業株式会社・マコモでキレイになろう。プロジェクト・トマト生産者・  
野呂食品株式会社・ミナミ産業株式会社・四日市茶農家女子会・有限会社渡辺手延製麺所 ほか



### あさけプラザ



〒510-8028  
四日市市下之宮町296番地1  
☎ 059-363-0123  
FAX 059-363-0129  
月曜日休館(祝日の場合はその翌平日)