



# 地産地消 & まごわやさしい 料理教室

ま	まめ	豆製品
ご	ごま	種実類
わ	わかめ	海藻
や	やさしい	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新たな料理講座です。  
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。

日程                      講座名                      講師                      定員

5月26日(金) トマトと春野菜でデトックス 松山千奈美さん 20人

- ・フレッシュトマトの春キャベツ包みごはん
- ・新ニンジンとアスパラのしりしり
- ・スナックえんどうのライスポタージュスープ
- ・トマトと豆腐のカプレーゼ



場所：あさけプラザ 2階 料理室

時間：午前10時～午後1時(生産者のお話、調理、試食、片付けを含む)

対象：四日市市及び三重郡に在住または在勤・在学の方

参加料:1,500円

申込み:5月11日までに、住所、名前、年齢、電話番号、講座で知りたいことを、  
はがきか電話、ファクスで直接、あさけプラザへ

持ち物:エプロン、ふきん、持ち帰り用パック



## ♪今後の予定♪

6月23日(金) 大矢知手延素麺で梅雨を乗り切ろう 柵山咲子さん 20人  
5月中旬募集開始

7月14日(金) 豆腐×ゴマで夏バテ知らず 松山千奈美さん 20人  
6月中旬募集開始

10月上旬 実りの秋をマコモで満喫 柵山咲子さん 20人  
9月中旬募集開始

12月中旬 伊勢志摩サミットで評判の原木しいたけも登場 おせちに挑戦  
11月中旬募集開始 柵山咲子さん・松山千奈美さん 20人

平成30年2月中旬 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

参加料はおせちのみ2,000円 その他は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)

