

地産地消 & まごわやさしい料理教室①



トマトと春野菜でデトックス

5月26日(金)、新企画『地産地消 & まごわやさしい料理教室』の初回を開催しました。四日市市は、「まごわやさしい」が市内で全部揃う上、りんご以外たいていのものが栽培できる、恵まれた土地柄なのです。

今回のテーマは、「トマトと野菜でデトックス」。地元で丹精込めて作られたトマトや、旬の食材はもちろん地元産の胡麻油や萬古焼の無水鍋も使い、体にたまった老廃物をデトックス(解毒)しやすく家庭でも再現しやすい4品のレシピにして、松山千奈美先生からご紹介いただきました。トマト農家の有竹さんからは、生産から流通にいたる苦心などめったに伺えないお話も伺って、受講生の皆さんからの質問は尽きません。たくさんのお土産も付いて、見て・知って・食べて・もらってうれしい、まさに一石四鳥の講座となりました。

また、今年度から託児を設けています。次世代の「舌」を育てるためにも、子育て世代の方もぜひご参加ください。

次回のテーマは「大矢知手延素麺で夏を乗り切ろう」。講師は柵山咲子先生です。お楽しみに！

http://www.city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/pdf/infor_20170523.pdf

ま	まめ	豆製品
こ	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

