

料理をしながら会話が弾む！作った後は楽しい試食会♪

エゴマ 料理教室



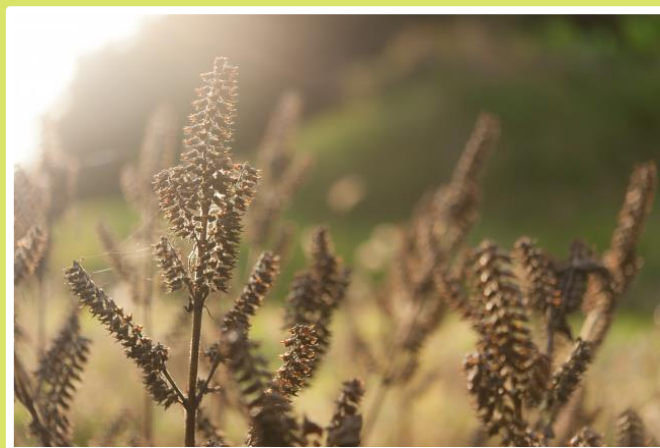
5/21日

楽園信州ちの協議会
『春の思いっきり
物件見学ツアー』
の翌日開催



エゴマとは

シソ科の一年草で諏訪地域では縄文遺跡からエゴマ種子が発見されるなど、古くから親しまれてきた作物です。種子は炒って食用に、種子から絞ったエゴマ油も食用や塗料として利用されてきました。最近では、現代の食生活に不足しがちなオメガ3脂肪酸（α-リノレン酸）が豊富に含まれていることからスーパーフードとして注目されています。



開催日	5月21日(日)
時間	10:00~13:00 (9:30受付開始)
定員	20名
参加費	500円 (材料費として)
持ち物	エプロン・三角巾
講師	茅野市食生活改善推進協議会
会場	

メニュー

- ・エゴマおはぎ
- ・エゴマみそ田楽
- ・季節のサラダまたは酢の物
- ・寒天ふかひれ風スープ



スケジュール

- 10:00~ エゴマのお話
- 10:15~ 調理
- 12:00~ 試食会

茅野市ひと・まちプラザ1階

ゆいわーく茅野

長野県茅野市塚原二丁目5番45号
茅野駅徒歩8分 駐車場あり



お申込み・お問い合わせはホームページまたは下記電話番号まで 【申込締切】 5/19 (金)

主催：田舎暮らし楽園信州ちの協議会
共催：移住者交流コミュニティ 楽ちの倶楽部

0120-002-144 (平日10:00~17:00 土日祝休)

楽園信州ちのホームページ
<http://rakuc.net/>

楽ちの倶楽部スタッフブログ
<http://ameblo.jp/raku-tino/>

スマホ
からは
こちら

