

親子でエコ・クッキング ～クリスマス料理～

「食べる」ことは毎日の生活の基本です。
家庭でも気軽に手軽にできるエコな調理ポイントをご紹介します。
味噌や乾物を隠し味に使ったちょっと和風なクリスマス料理を作ってみませんか？



※昨年の様子



・・・MENU・・・

- ★味噌だれ
 - ★トリプルパワーライス(ピラフ風)
 - ★ゆで卵とブロッコリーの味噌グラタン
 - ★カレースープ
 - ★ベラヴェッカ(フルーツケーキ)
- ※卵・牛乳・小麦粉を使います。

11/12 (土)

10:30 ~ 14:00

■会場 仙台市ガス局ショールーム
「キッチンパレット」※地図裏面

講師 / MELON エコクッキングチーム

- 対象 小学生以上の子どもと保護者※保護者1名につき子ども2名まで可
- 定員 20名 ※応募多数の場合抽選となります。
- 参加費 一般のご家族 1人700円
MELON 会員とご家族 1人500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
- 申込締切 11/9(水) ※抽選の場合、11/10(木)に当落のご連絡をいたします。
- 申込方法 電話・FAX・メールにて、下記申し込み書の内容をご連絡ください。

主催 / MELON 協賛 / 仙台市ガス局



財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)

Office 〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-2-45 フォレスト仙台5F

TEL 022-276-5118 FAX 022-219-5713 E-mail melon@miyagi.jp.org

URL http://www.melon.or.jp/melon/ 当日連絡先 090-1377-8867 担当 4R推進部会 ヒロシゲ

切り取らずにそのままFAXしてください。

第9回 MELON 環境市民講座「親子でエコ・クッキング クリスマス料理」参加申し込み書 送付先 FAX022-219-5713

保護者	ふりがな		性別	生年月日
	氏名		男 / 女	西暦 年 月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日
	氏名		男 / 女	西暦 年 月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日
	氏名		男 / 女	西暦 年 月 日
住所				
電話	MELON 会員 / 一般			

※保険をかけますので必ず左記情報をお知らせください。この情報は本企画以外の目的で使用いたしません。
※FAX、メールでお申し込みの方は、3日が経過しても事務局から連絡がない場合、お手数ですがお電話ください。

携帯メールでのお申し込み

携帯専用ホームページからのメールアドレス取得が便利です



第9回 MELON 環境市民講座 「親子でエコ・クッキング〜クリスマス料理〜」

エコ・クッキングとは

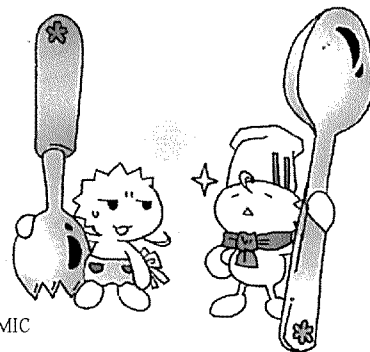
買い物

料理

片付け

でエコな工夫をすること。

食材を買う時には地元の食材を選んだり、料理をする時にはごみが出ないように工夫をしたり、ガスを使う時には省エネになるよう調整したり、片付ける時にもちょっとしたコツでエコにすることができます。毎日の料理にも活かせる、料理で気をつけたいエコのポイントを学びます。講師は今年 MELON 4R 推進部会内で結成した「エコクッキングチーム」。たくさんの主婦の知恵を盛り込んだ時短でエコな調理法を分かりやすくお伝えします。



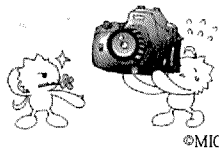
©MIC

会場アクセス



〒980-0021 仙台市青葉区中央 2-10-24
 ※駐車場はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。
 ■地下鉄「広瀬通駅」下車「東1」出口徒歩1分
 ■仙台市営バス「電力ビル前」下車 徒歩5分

※予めご了承ください



本活動を広報する目的で活動の様子を撮影させていただきます。写真は当団体のホームページおよび情報紙に掲載する予定です。ご理解とご協力をお願いいたします。ご都合が悪い方は事前にご相談ください。

©MIC

MELON イベント情報

- 10月16日(日) 10:00~13:30 ※要申込 10/13 締切
「エコ芋煮会〜マイ箸で季節の食材を楽しもう〜」
場所: 牛越橋の下(八幡神社側) 定員: 30名
参加費: 500円(未成年300円)
マイ箸・マイカップ・マイお椀でご参加ください。
- 10月22日・11月26日(土) 11:00~15:00
「まちなか eco マルシェ」 ※来場自由
場所: 新伝馬町公園
地場産品や、手作り石けん、有機コーヒーなどエコに賛同するお店や団体の出店が並びます。MELON も出店予定
- 10月29日(土) 9:00~14:30 ※要申込 10/27 締切
「白炭作り体験会〜伝統の技・白炭で炭焼きを味わう〜」
場所: 川崎町「るぼぼかわさき」向かい 参加費: 500円
備長炭に代表される白炭、熟気あふれる伝統の技を体験します。
- 11月5日(土) 9:00~15:30 ※要申込 11/1 締切
「秋の森で遊ぼう! in 川崎町貸森林」 定員: 20名
集合場所: 仙台駅西口 参加費: 大人 1500円 子ども 500円
綱渡りや植物観察、竹笛作り、くろもじ楊枝作り、まんじゅう作りで森の中で遊び体験します。
- 11月19日(土) 13:30~14:30 ※要申込 11/18 締切
「保温調理で省エネ★シンデレラのかぼちゃプリン作り」
場所: MELON 事務局 参加費: 300円 定員: 10名
タオルなどを使って過熱した鍋を保温することで火を通す省エネ調理法・保温調理。かぼちゃのプリンレシピを紹介します。

※詳細のお問合せ・参加のお申込みは MELON 事務局まで
 TEL022-276-5118 FAX022-219-5713
 ウェブサイト <http://www.melon.or.jp/>

主催団体紹介

財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク
 —通称『MELON』。

誕生のきっかけは、1992年の地球サミット。環境の保全と持続可能な発展をテーマに172カ国の政府首脳や自治体、NGO関係者が集まったサミットです。世界ではこんなにたくさんの人たちが環境を考えている。みやぎでも環境を考え、地球を守りたい—そんな思いから、翌93年に県内5つの協同組合が母体となって、多くの市民や研究者、企業、団体でつくられた環境NGOです。

毎日のくらしの中から、地域から、地球でくらす私たちにも取り組めることを広げようと、環境保全活動を進めています。



MELON 会員とは

みやぎの環境を守るため、会員になりませんか?

MELON 会員特典

- * MELON 主催イベントに会員割引で参加できます。(イベント当日のご入会でも、その日から適用されます。)
- * ゴミや水、緑・食、自然エネルギーなどの部会メンバーになると、イベントの企画や勉強会に参加できます。
- * ボランティアや部会に参加する毎に、ボランティアポイントが1個もらえ、5個集まると1,000円分の MELON 商品券と交換できます。
- * 年5回 MELON の活動やイベント情報、環境情報を情報紙でお届けします。
- * メールアドレスを登録をすると、情報交換ができるメールリスト MELONnet に参加できます。

【年会費】

個人・任意団体: 2,000円 家族会員: 1,000円

~入会希望の方は事務局までお問合せください~

※「エコ・クッキング」は東京ガス㈱の登録商標です。