

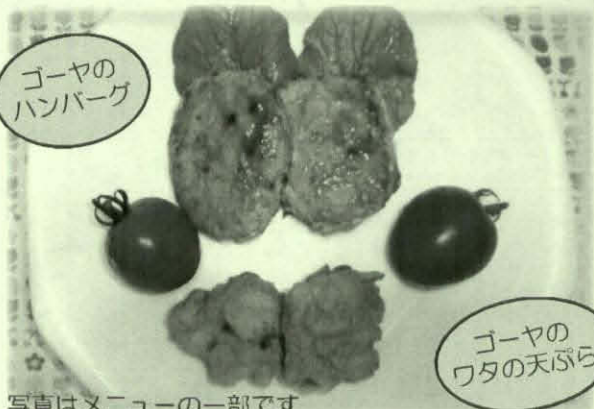
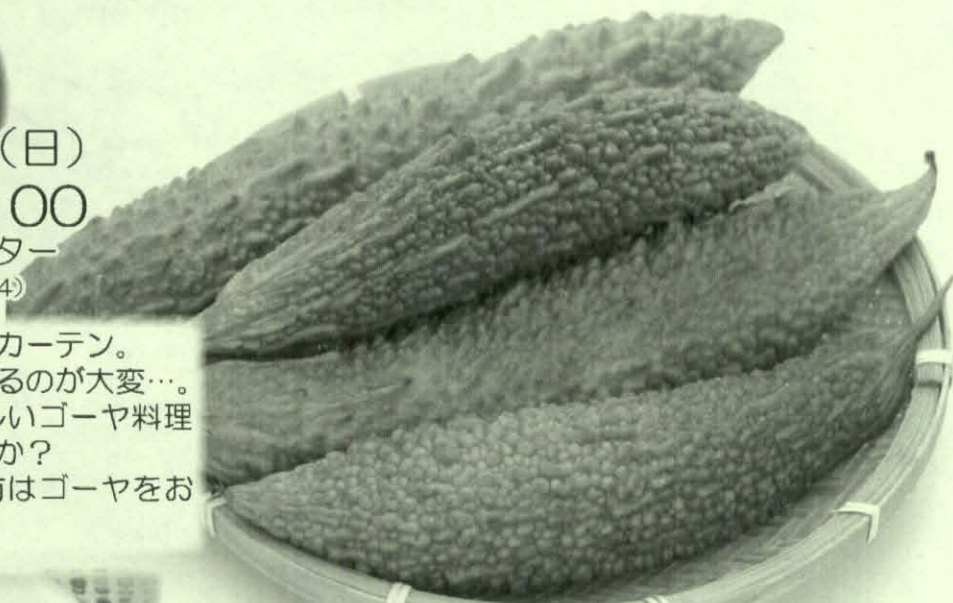
～4Rクッキング体験講座～ ゴーヤ料理を 作ってみよう!

8/19 (日)

10:00～14:00

■会場 青葉区中央市民センター
調理実習室 (青葉区一番町 2-1-4)

夏の省エネに効果があるゴーヤカーテン。
でも、いざ大きく育つと食べきるのが大変…。
そんなゴーヤを使って、おいしいゴーヤ料理
をみんなで作って楽しみませんか?
ご自宅でゴーヤを育てている方はゴーヤをお
持ちください。



写真はメニューの一部です

・・・MENU・・・

- ★ゴーヤのハンバーグ
- ★ゴーヤの和え物
- ★簡単ゴーヤチャンプルー
- ★夏野菜のイタリアンスープ
- ★デザート

☆ゴーヤのわたの天ぷらも作り試食します
※卵を使います。



講師 / MELON4R クッキングチーム

- 対象 小学生以上 (小学生は保護者と一緒にご参加ください)
- 定員 25名 ※お申込み先着順
- 参加費 大人: MELON 会員 500 円、一般 600 円
子ども (小学生): 400 円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
あればご自宅で育てたゴーヤ
- 申込み締切 8/16 (木)
- 申込み方法 電話・FAX・メールにて、氏名・ふりがな・性別・
生年月日・電話・住所をご連絡ください。
- 会場アクセス 〒980-0811 青葉区一番町 2-1-4
【バス】動物公園・西の平方面行「青葉通一番町」下車徒歩 3 分
【徒歩】仙台駅より徒歩約 10 分
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

主催・お申込み先 / MELON



公益財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク (MELON)

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

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

URL <http://www.melon.or.jp/melon/> 当日連絡先 090-1377-8867 担当 4R 推進部会: 広重

※業務時間: 平日 9:30～18:00 FAX・メールは 24 時間受付

MELON 環境市民講座 「ゴーヤ料理を作ってみよう！」

4Rクッキングとは

4Rとは、リフューズ(いらぬものは断る)・リデュース(ごみを減らす)・リユース(繰り返し使う)・リサイクル(資源に出す)のごみ減量の4つのRのこと。日々の料理の中でも



で4Rを実践できます。

地元の食材を選んだり、ごみが出ないようにしたり、火力を省エネになるよう調整したり、布で拭いてから洗ったり。ちょっとしたコツでエコにすることができます。

講師は MELON 4R 推進部会内で結成した「クッキングチーム」。主婦の知恵を盛り込み、一緒に料理を作りながら、エコな調理を体験します。



3月に行った時の様子※会場は別の場所です。

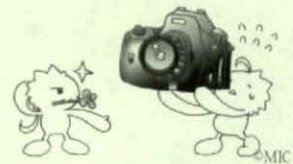
MELON情報

★7月28日(土) 13:30~14:30
「夏野菜で体を冷やそう! 省エネクッキング」
身体を冷やす効果のある夏野菜で冷製パスタを作ります。エコな調理法「保温調理」にも挑戦します。
参加費: 会員 300円
一般 400円
持ち物: エプロン、タンブラー



★7月~9月
「セミのなき声レポート募集!」
ツクツクボウシやミンミンゼミなど、セミのなき声を聞いたら、種類と場所を教えてください。レポートの様式は MELON ウェブサイトから FAX、メール等でお寄せ下さい。

※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。ご都合が悪い方は事前にご相談ください。

その他、イベント情報は MELON ウェブサイトに掲載しています。お問い合わせ・お申込みは MELON 事務局へ。

主催団体紹介

公益財団法人みやぎ・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方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—そんな想いから、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

MELONの活動に興味をもち支えてくれている方々です。

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回活動内容やイベント情報を情報紙でお届けします。
- * メールアドレスを登録すると、情報交換ができるメールマガジン 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~

切り取らずにそのまま FAX してください。

MELON 環境市民講座「ゴーヤ料理を作ってみよう!」参加申込み書 送付先 FAX022-219-5713

参加者	ふりがな		性別	生年月日
	氏名		男/女	年 月 日
参加者	ふりがな		性別	生年月日
	氏名		男/女	年 月 日
住所				
電話	MELON 会員 / 一般			

※保険をかける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

