

おいしく食べよう! 緑のカーテン

エコな

# 夏やさしい料理教室

## 8/1

(木)

### 10:10~14:00

■会場 エル・パーク仙台調理実習室  
青葉区一番町4-11-1 141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階

夏の省エネに効果がある緑のカーテン。  
ゴーヤやキュウリ、ツルムラサキなど  
いろんな食べられる植物で作れます。  
でも、いざ大きく育つと食べきるのが大変…。  
そんな緑のカーテンの作物で、  
おいしい夏野菜料理を作ってみませんか?



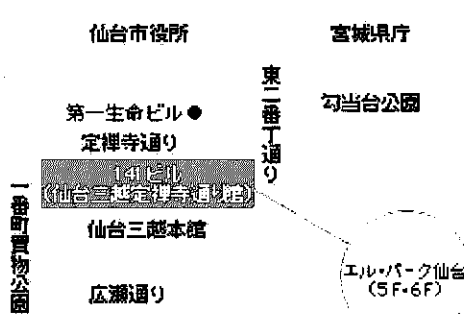
#### ... MENU ...

- ★ゴーヤ入りハンバーグ (鶏肉)
- ★夏野菜のチヂミ
- ★ツルムラサキのねばねば和え
- ★ズッキーニのピクルス
- ★夏野菜の即席みそ漬
- ★ナスとゴーヤのワタのみそ汁
- ★トマトスイーツ

※小麦粉、卵、鶏肉、ベーコンを使います。  
アレルギーへの対応は自己管理でお願いいたします。

#### 講師 / MELON4R クッキングチーム

- 日時 8月1日(木) 10:10~14:00  
開店前でもアーケード側入り口から入れます。
- 定員 25名 ※お申込み先着順
- 体験料 一般大人: 600円  
MELON 会員・中~大学生: 500円  
小学生以下: 400円  
小学生以下のお子様は保護者と一緒にご参加ください。  
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やキュウリなど
- 持ち物
- お申込み締切 7/29(月)
- お申込み方法 電話・FAX・メールにて、氏名・ふりがな・性別・年齢・電話・住所をご連絡ください。
- 会場 エル・パーク仙台調理実習室(三越定禅寺通り館5階)



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.jpn.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

# 4Rクッキング体験講座 「おいしく食べよう!緑のカーテンエコな夏野菜料理教室」

## ■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

買い物 調理 片付け

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「4R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、エコな調理を提案します。

## ■ご一読ください

- 中学生以下のお子様は、必ず保護者と一緒にご参加ください。
- 見学のみや付き添いはご遠慮ください。また、託児はございません。
- お持ち帰りはできません。
- 男性のお一人参加も大歓迎です。
- 三越開店前でもアーケード側の入口は9:00から入れます。入口に警備員がいる際は、講座参加の旨をお伝えください。
- ゴーヤやキュウリなどを育てている方は、ぜひご持参ください。
- アレルギーへの対応は自己管理でお願いいたします。卵・小麦・鶏肉・ベーコンを使用します。

## ■MELON情報

- ★ 7/20 (土) 10:00 ~ 12:00  
「夏休み宿題企画!親子でソーラーカーを作ろう!」  
フォレスト仙台ビル4階/親子で1500円
- ★ 7/20 (土) 10:00 ~ 12:00  
生ごみ堆肥化&ペランダ園芸講座  
「プランターで始めようハーブのある暮らし(仮)」  
フォレスト仙台ビル5階/一般500円
- ★ 7/23 (火) 13:30 ~ 14:30 MELONcafe  
プチ講座「紙をリサイクル☆七夕飾り作り」  
フォレスト仙台ビル5階/一般400円

## ★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。

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。

## ・・・プログラム・・・

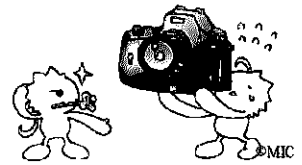
- 9:45 受付開始
- 10:10 開始、挨拶  
お話しとレシピ紹介
- 10:40 調理開始  
グループに分かれて調理
- 12:00 食事
- 13:00 ごみリサイクルのお話し
- 13:20 片づけ、アンケート記入
- 14:00 解散

※予定です。状況により前後する場合があります。



過去の講座の様子※会場は別の場所です。

※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たく思います。ご都合が悪い方は事前にお知らせください。

## 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の主旨に賛同し、活動への参加や支援をする方です。

### 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、食、自然エネルギーなどの部会に参加でき、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と、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をすると、情報交換ができるメーリングリスト 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

切り取らずにそのままFAXしてください。送付後3日経過しても受付の連絡がない場合には、お手数ですがお問合せください。お寄せいただいた情報は、当イベントの連絡以外には使用いたしません。

「おいしく食べよう!緑のカーテン」参加申込み書 送付先 FAX022-219-5713

参加者	ふりがな		性別	年齢	緑のカーテン
	氏名		男/女	歳	している/していない
参加者	ふりがな		性別	年齢	
	氏名		男/女	歳	している方は育てている植物を教えてください。
住所					
電話					MELON 会員 / 一般