

シツテ・サワツテ・サバイテ...

魚の達人プロジェクト 2013

大人のお魚教室

ムツシュと作ろう!



テーマ : 食べてはじめる海の応援

季節の旬の魚のさばき方を学び、家族やお友達にも自慢できる
男の料理をつくろう!

海の恵みに感謝し、もつとお魚を食べて水産業の復興を応援しよう!



おいしさ満載! 夏のめぐみ ~いか~

メニュー ☆いか飯 ☆イカソーめん ☆海の幸サラダ ☆うーめんのお吸い物

日時 : 2013年 8月 31日(土) 10:30~14:00



場所 : みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室

参加費 : 1,500円



持ち物 : エフロン・三角巾・布きん・筆記用具

募集人数 : お魚料理がもっとうまくなりたいお父さんと若干名お母さん(25名)

申し込み : ①住所 ②電話番号 ③氏名 ④年齢 ⑤メンバーコード を明記し、
ハガキ・FAX・eメールで

締切り8/20(火)

981-3194 仙台市泉区八乙女 4-2-2 みやぎ生協生活文化部「大人のお魚教室」係
FAX 022-218-3663 ※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは8/23発送予定

問い合わせ : 食育 NPO 「おむすび」 eメール tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp
☎ 0229-24-3436 (清水宅)



前はアジを調理しました



主催 : 食育 NPO「おむすび」
共催 : (株)仙海水産
みやぎ生協
後援 : 宮城県
宮城県漁業協同組合
MELON
(株)鈴力水産

