

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

ムッシュと作ろう!



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、もっ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! 秋のめぐみ ~サンマ~

メニュー ☆サンマのさんが焼き ☆サンマの酢じめ
☆青菜とキノコの和え物 ☆サンマのすり身汁

日時：2013年 11月 9日(土) 10:30~14:00

場所：みやぎ生協文化会館ウイス 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

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

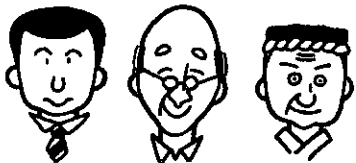
FAX 022-218-3663 e-mail sn.mseibunjimu3@todock.jp

締切り 10/31(木)

※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは 11/2 発送予定

問い合わせ：食育NPO「おむすび」e-mail tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp

携帯 090 4312 3025 (清水)



前回は「イカ飯」「イカソーめん」などを作りました



主催：食育NPO「おむすび」
共催：(株)仙台水産
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

