

シッテ・サワッテ・サバイテ・・・

魚の達人プロジェクト 2014

# 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!



おいしさとびつきり! 夏の海 ～イカ・イワシ～

メニュー ☆イカ刺し・イカソテー ☆イワシの佃煮  
☆イワシのつみれ汁 ☆夏野菜の酢もの

日時：2014年 8月 23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：エプロン・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  
984-0822 仙台市若林区かすみ町1-47 木村 和子

FAX 022-285-0824

e-mail [tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp](mailto:tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp)

締切り8/13(水)

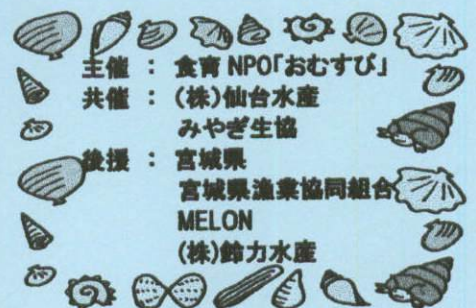
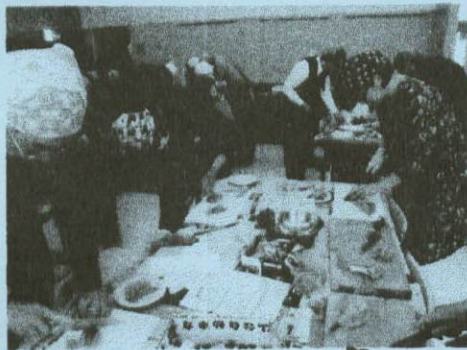
※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは8/15発送予定

問い合わせ：食育NPO「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)



前回は「鰻フライ」「鰻のなめろう」「鰻のつみれ汁」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