

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

9/4

(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、いざ沢山できると食べきるのが大変…。そんな緑のカーテンの作物をたっぷり使って、おいしい夏野菜料理をエコに作ってみませんか?

... MENU ...

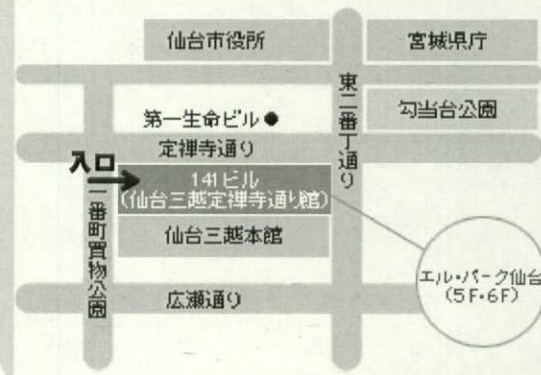
- ★ゴーヤの肉詰め  
なんちゃってデミグラスソースかけ
- ★米ナスの簡単ピザ
- ★つるむらさきのさっぱり和え
- ★ゴーヤのワタのみそ汁
- ★香りみょうがごはん
- ★夏味スムージー☆

※卵、豚肉、乳製品を使います。  
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 9月4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。
- 会場 エル・パーク仙台調理実習室 (三越定禅寺通り館5階)  
※アーケード側入り口からお入りください。
- 定員 25名 ※お申込み先着順
- 対象 大人または5歳以上の子ども
- 体験料 大人: 700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。
- 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やキュウリなど
- お申込み締切 9月1日(月) 必着
- お申込み方法 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。

男性の参加も  
大歓迎!!



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やさしい料理教室」

## ■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

- 小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

- ★8/2(土) 16:00~18:00(予定)  
「定禅寺夕暮れ生きものさんぽ  
『セミー・ホッターと秘密の穴』をさがせ!  
集合: 勾当台公園 解散: 西公園  
定員: 小学生と保護者10組 参加無料
- ★8/8・9・10(金・土・日)  
Kobo スタ宮城でエコ体験ブースを実施  
試合開始前~試合7回ごろまで  
エコ検定、自転車発電体験など 参加自由

- ★7月~9月  
「セミー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、セミー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・・・

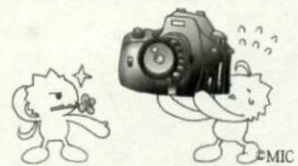
- 9:45 受付開始
- 10:10 開始、挨拶  
お話しとレシビ紹介
- 10:40 調理開始  
グループに分かれて調理
- 12:15 食事
- 13:00 ごみリサイクルのお話し
- 13:20 片づけ、アンケート記入
- 14:00 解散

※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—そんな思いから、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

~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。送付後3日経過後で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

ふりがな		性別	生年月日	緑のカーテン
氏名		男 / 女	____年 ____月 ____日	している / していない
ふりがな		性別	生年月日	
氏名		男 / 女	____年 ____月 ____日	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			