

シツテ・サワツテ・サバイテ...

魚の達人プロジェクト 2014

ムッシュと作ろう!

大人のお魚教室

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!



おいしさとびっさり! 秋の海 ~サンマ~

- メニュー ☆さんまの蒲焼き ☆ぶりのお刺身
 ☆春菊のごまあえ ☆さんまのすり身汁

日時 : 2014年 11月 8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
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

締切り 10/29(水)

※応募者多数の時は抽選 連絡ハガキは 10/31 発送予

問い合わせ : 食育 NPO 「おむすび」

携帯 090 4312 3025 (清水)

前回は「イカ刺し」「イワシの梅煮」「イワシのつみれ汁」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