

\\ 2015年春学期 募集!! //



栗原地元食大学

Kurihara Localfood University

【期間】 2015年2月8日(日)事始めの日~3月7日(土)大安



<主催> くりはらツーリズムネットワーク

一般社団法人

<後援> 栗原市観光物産協会



栗駒山麓ジオパーク推進協議会

食は地域を知る一番の近道

「食」を調べていくと、地域の文化や風土、歴史、産業などと人々の知恵と工夫といったワザの数々に繋がります。

自分の住む地域を知ること、楽しみながら豊かに地元で暮らしていくことができるのではないのでしょうか。私たちは、「食は地域を知る一番の近道」と考えています。

校舎は栗原市全部、先生は地元の人

私たちは、郷土料理はもちろんのこと、今だからできる調理法も含めて「地元食」とよんでいます。

栗原地元食大学は、「地元食」を通じて、「まで」に暮らしを営んでいく豊かさを地元の人が市内外の人々に伝え、価値観を共有するイベントです。

地元の食の名人が教授になって、調理実習や食べながら学べる講座など、多様な内容で「地元食」を伝えます。

【申込み方法・問い合わせ先】

- 電話またはEメールで、名前・住所・生年月日・電話番号をお知らせください。
- 各講座は、定員に達した時点で、お申し込みを締め切らせていただきます。「最少催行人員」に達しない場合、中止することがあります。
- どちらにお住まいの方でも参加できます。
- 未成年の場合、保護者の同伴をお願いしたり、参加を遠慮していただく場合があります。



くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5605 宮城県栗原市志波姫北郷十文字 121 番地

Tel/Fax 0228-23-0050

Email kurihara.tn@gmail.com

URL <http://ktnpr.com/>

FB <https://www.facebook.com/kuriharatourism>



粉
専科

【家庭でできる】

手打ちうどん

家庭でできる「手打ちうどん」の作り方を学びます。粉と水をあわせてこねる作業から、茹でるまで、一連の手順を体験します。

自分で作ったうどん(3~4人前)はお持ち帰り。生地を寝かせる間に「つゆ」の作り方を学びます。



【日時】 2月8日(日)
9:30~13:00

【場所】 一迫公民館
(〒987-2308 栗原市一迫真坂字清水田河前5)

【教授】 蕎麦くろさわ 黒澤 征男



参加費/1,500円
定員/6人(最少催行人員3人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装、防寒着
集合時間/9:20

味わい
専科

【農家民宿・レストラン体験】

さざぼざと野菜料理

「有賀の里たかまった」の食事を体験し、女将さんから開業のきっかけや現在の活動を聴いて、農家民宿・レストランの魅力を体験します。

地元の季節の素材を上手に使った料理とゆったりとした空間を満喫してください。



【日時】 2月10日(火)
12:00~14:00

【場所】 農家民宿と心の料理 有賀の里たかまった
(〒989-5507 栗原市若柳有賀字峯6)

【教授】 農家民宿と心の料理 有賀の里たかまった 千葉 静子



参加費/2,000円
定員/12人(最少催行人員8人)
集合時間/11:50

豆
専科

【地元産の大豆で作る】

手づくり豆腐

地元産の大豆「ミヤギシロメ」を材料にして、農家のお母さんから作り方を教わり、豆腐を作る体験です。

作った豆腐二丁とおからは持ち帰り。豆腐の型の木枠は、地元材で大工さんの手作り。購入も可能です。
※豆腐づくりキット(木枠、布):2,000円



【日時】 2月14日(土)
9:30~12:00

【場所】 この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)

【教授】 多田農園 多田みさ子
農家民宿と心の料理 有賀の里たかまった 千葉 静子



参加費/1,500円
定員/12人(最少催行人員10人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:20

味わい
専科

【ほうれん草を根っこまで食べる】

手作りの健やかな食事

フェアトレードの雑貨や食品、オーガニックな素材、手作りの雑貨を扱うカントリーストアのオーナーが教授。地元産のほうれん草を使い、ひと手間かけた料理を実習し、オーナー手作りの料理を食べて、健やかな食を楽しく学ぶ講座です。



【日時】 2月14日(土)
11:00~13:00

【場所】 カントリーストア
(〒987-2245 栗原市築館荒田沢41-93)

【教授】 カントリーストア 広田 久美



参加費/2,000円
定員/6人(最少催行人員2人)
持ち物/エプロン
集合時間/10:50

おやつ
専科

【暮らしの手作り教室】

野菜のキッシュ

地元産の野菜を使ったキッシュ(直径21cm)を作ります。おうちでも出来るように、生地作りから実践します。

作ったキッシュはホールで持ち帰り。教授が作ったキッシュの試食もお楽しみに。



【日時】 2月15日(日)
13:30~16:00

【場所】 この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)

【教授】 てから 高橋 幸代



参加費/2,800円
定員/12人(最少催行人員8人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/13:20

おかず
専科

【蕎麦農家の家庭料理】

じゃがいもコロッケ

蕎麦農家が自家栽培したジャガイモで、ホクホクのコロッケを作ります。

食卓に並ぶ機会の多い家庭料理のコロッケを手作りで美味しく作る方法を学びます。作ったコロッケは、それぞれ10個ずつ持ち帰り。試食あり。



【日時】 2月20日(金)
9:30~12:00

【場所】 この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)

【教授】 農場蕎麦 坊の蔵 後藤 菊子
山菜茶屋ざらぼう 伊藤 イクヨ



参加費/2,000円
定員/12人(最少催行人員6人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:20

おかず 専科 【農家民宿の女将さん直伝】
季節の野菜料理

季節の野菜を上手に使った料理を農家民宿たかまの女将さんから教わります。
自然が豊かで農業が盛んな栗原市は、季節ごとに農産物が豊富です。旬の野菜をひと手間かけて、美味しく食べるための調理法を学びます。



【日時】2月21日(土)
10:00~13:30
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】農家民宿と心の料理 有賀の里たかまの 千葉 静子



参加費/2,500円
定員/12人(最少催行人員8人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:50

栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

粉 専科 【打ち方、ゆで方、つゆ作り】
本格そば打ち

花山の2軒のそば屋の主人から、少人数制でじっくりとそば打ちを教わります。
さらに、教授が打ったそばで、ゆで方とつゆの作り方を教わります。打ったそばは持ち帰り。
そば打ちを本気で学びたい方におすすめです。



【日時】2月22日(日)
9:30~13:30
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】農場蕎麦 坊の蔵 後藤 正幸
山菜茶屋ざらぼう 伊藤 廣司



参加費/4,000円
定員/6人(最少催行人員4人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:20

栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

味わい 専科 【同じそばの実から3種のそばを味わう】
田舎・藪・更科そば食べ比べ

そばと言っても、田舎そば・藪そば・更科そばで、粉や打ち方、味わいが異なります。
そば屋のご主人から、打ち方の実演や解説、食べ比べで教わります。ゆで方の実習やつゆの作り方もあわせて体験できる、お得な講座です。



【日時】2月24日(火)
10:30~12:30
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】山菜茶屋ざらぼう 伊藤 廣司



参加費/1,800円
定員/12人(最少催行人員6人)
持ち物/エプロン、三角巾
集合時間/10:20

おやつ 専科 【暮らしの手作り教室】
いちごのロールケーキ

地元産の「いちご」を材料にして、ほっぺたが落ちそうなほど美味しいロールケーキを一人1本作ります。
自分で作ったロールケーキ(長さ約27cm)は、もちろんお持ち帰り。紅茶を飲みながら、教授が作ったケーキを試食します。



【日時】2月25日(水)
13:30~16:00
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】てから 高橋 幸代



参加費/2,800円
定員/12人(最少催行人員8人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装、ハンドミキサー、泡立て器
集合時間/13:20

栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

豆 専科 【伝えたい発酵食の魅力】
十割味噌

地元産の大豆とお米を原料にして、農家のお母さん達と一緒に味噌を作ります。作った味噌は10kgずつ持ち帰ります。自宅で熟成させて、自分の味噌を完成させましょう！
参加者には熟成十割味噌1kgをプレゼント。



【日時】2月27日(金)~3月1日(日)
9:00~12:00
※2日目は10:30ごろまで
【場所】若柳多目的研修センター
(〒989-5502 栗原市若柳川南戸ノ西4)
【教授】多田みさ子、鈴木 春江、千葉 静子



参加費/6,500円(味噌10kg分)
定員/20人(最少催行人員10人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装、味噌を入れる容器
その他/3日間のうち1日のみ参加も可能

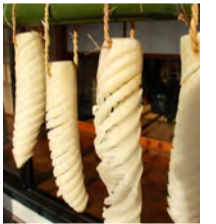
栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

おかず 専科 【保存食の作り方と食べ方】
ジャバラ切り干し大根

藁や縄で編み込む方法より簡単で、かつ見た目が不思議な切り干し大根。食育・食農の実践者から、「ジャバラ切り干し大根」の作り方、干し大根を使った家庭料理を学びます。切った大根(2連程度)は、持ち帰り自宅で乾燥させます。



【日時】2月28日(土)
10:00~13:30
【場所】花山石楠花センター
(〒987-2511 栗原市花山字本沢北ノ前77)
【教授】ルーラルガイド 千葉 優子



参加費/2,100円
定員/16人(最少催行人員5人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装、袋(大根持ち帰り用)
集合時間/9:50

おかず 専科 【クセになる美味しさ】
くるみ豆腐

地元産のクルミを材料に「くるみ豆腐」を農家民宿の女将さんから教わって作ります。クルミの風味とコクが濃厚な「くるみ豆腐」です。2人1組で作業して、一人約350gの「くるみ豆腐」をお持ち帰り。教授が作った「くるみ豆腐」の試食あり。



【日時】3月4日(水)
10:00~11:40
【場所】ファームインかわせみ
(〒989-5115 栗原市金成上富田8)
※集合場所は申込時にお知らせします
【教授】ファームインかわせみ 多田 清子



参加費/1,200円
定員/6人(最少催行人員2人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:40

栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

おやつ 専科 【昔ながらのおやつ作り】
めかごでがんづき

「がんづき」は、昔から田植の時の小昼やお茶うけ、子どものおやつなどで食べられてきた地元食です。
「めかご」を型に使い、直径約25cmの大きさの「がんづき」を作ります。作った「がんづき」は、それぞれお持ち帰り。



【日時】3月5日(木)
10:00~12:00
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】くりはら食ツーリズム研究会



参加費/2,000円
定員/12人(最少催行人員8人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/9:50

栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

おかず 専科 【暮らしの手作り教室】
グラタンと丸パン

一迫・小山牧場の自家産100%の牛乳「小さな牧場の牛乳」を使った濃厚なグラタンと、国産小麦を使った丸パンを作ります。寒い季節にピッタリの料理です。作ったグラタン(約4人分)と丸パン5~6個はお持ち帰り。



【日時】3月7日(土)
13:30~16:00
【場所】この花さくや姫プラザ
(〒989-5615 栗原市志波姫沼崎南沖452)
【教授】てから 高橋 幸代



参加費/2,800円
定員/12人(最少催行人員8人)
持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
集合時間/13:20

栗駒山麓
スノートレッキング

栗駒山麓が積雪の季節にだけ歩ける冬季限定の「スノートレッキングコース」を、インストラクターと一緒にトレッキングします。
スノーシューを履いて、雪を踏み締めながら、林の中を抜けると、そこに広がるのは真っ白な雪原…起伏のあるコースを休憩しながら、約2時間かけてゆっくりと歩きます。
トレッキング後は、秘湯に体をゆだね、昼食は名物の「岩魚井」を食べる冬の栗駒山を満喫するイベントです。温泉つきの宿への宿泊のご予約も承ります。

＜申込・問い合わせ先＞

一般社団法人 栗原市観光物産協会

TEL. 0228(25)4166 FAX. 0228(25)4182
Email kurihara-kb@grace.ocn.ne.jp URL http://kurihara-kb.net/

【協力】花山山岳会

【協力】くりはらツーリズムネットワーク

【後援】栗駒山麓ジオパーク推進協議会



栗原地元食大学 Kurihara Localfood University

＜申込・問い合わせ先＞

☎0228-23-0050

＜期日＞

2015年3月1日(日)

【日程】
10:00 集合(新湯温泉くりこま荘)
10:30 スノートレッキング
(栗駒山・裏沢スノートレッキングコース)
12:30 昼食(岩魚井)・温泉入浴
14:00 解散(新湯温泉くりこま荘)

【参加費】5,000円(ガイド料、保険料、昼食、温泉入浴、スノーシューレンタル)

【定員】20人(最少催行人員10人・小学4年生以上)
※申込締切:2月23日(月)正午まで

【集合場所】新湯温泉くりこま荘
(〒989-5371 宮城県栗原市栗駒山麓英東95-2)

【インストラクター】花山山岳会 太宰 智志



森を抜けると、
そこは雪原の真っ只中

持ち物(要チェック!!) ※装備に関してはご相談ください

□冬のトレッキングシューズ □防寒着(防水性の服) □手袋 □帽子
□ゴーグル又はサングラス □タオル □着替え □リュック □行動食
□保温ボトルに温かい飲み物 □スキーストック(お持ちの方のみ)