

**粉** 専科 【家庭にある道具でできる】  
**手打ちうどん**



日時 | ① 2/16(日) 13:30~17:00  
| ② 3/12(水) 10:00~13:30  
場所 | 一迫公民館 (〒987-2308 一迫真坂字清水田河前5)  
教授 | 黒澤 征男

家庭でもできる手打ちうどんの作り方を学びます。自分で作ったうどん(3~4人前)はお持ち帰り。講師が打ったうどんをぶっかけで試食します。



参加費 1,500円  
定員 6人(最少催行人数3人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装、防寒着

**豆** 専科 【たかまったの家庭料理】  
**がんもどきと大豆料理**



日時 | 2/18(火) 9:30~12:30  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | 農家民宿と心の料理 有賀の里たかまった 千葉 静子

手づくりの豆腐を使ったがんもどき(飛竜頭)、大豆と手羽元の煮物、おからの酢の物の作り方を教わります。自分で作ったがんもどき5個は持ち帰り、煮物と酢の物はみんなで試食します。



参加費 3,000円  
定員 10人(最少催行人数5人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装、持ち帰り用の容器

**おかず** 専科 【昔ながらの地元食】  
**粕汁とお煮しめ**



日時 | 2/20(木) 9:30~13:00  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | くりはら食ツーリズム研究会

地元のお母さんたちに教わり、野菜たっぷりの粕汁と、昆布や凍み大根、人参、コンニャク、凍み豆腐などの煮しめの作り方を学びます。昔から作られて来た郷土料理です。作った料理は試食します。



参加費 1,800円  
定員 18人(最少催行人数12人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装



栗原地元食大学  
Kurihara Localfood University

**キックオフイベント 2014. 2.16(日)大安~3.16(日)大安**

【申込方法】 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。

【申込先】 ☎0228(23)0050 Eメール kurihara.tn@gmail.com

※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。「最少催行人数」に達しない場合、中止することがあります。

**先生は地元の人、栗原市全部が校舎**

「食」を調べていくと、地域の歴史や地理、産業、生活文化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。

「栗原地元食大学」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、「まで」に暮らしを営んでいく豊かさを「地元食」という言い方で深めることで、地域の魅力を市内外の人々で共有するイベントです。

ゆくゆくは複数のプログラムをカリキュラムとして開催しますが、まずは「キックオフイベント」として、食に関する講座を開催します。

**おやつ** 専科 【地元産の農産物でお菓子作り】  
**いちごのタルト**



日時 | 2/25(火) 9:30~12:30  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | てから 高橋 幸代

フレッシュなイチゴをたっぷりと使ったタルト(直径約18cm)を手作ります。作ったタルトは持ち帰ります。講師が作ったタルトの試食あり。



参加費 2,800円  
定員 12人(最少催行人数8人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装

**豆** 専科 【伝えたい発酵食の魅力】  
**10割麹味噌**



日時 | 2/28(金)~3/2(日) 9:00~12:00  
場所 | 若柳多目的研修センター (〒989-5502 若柳川南戸ノ西4)  
教授 | 多田 みさ子、鈴木 春江、千葉 静子

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。参加者には熟成10割麹味噌1kgをプレゼント。



参加費 6,500円  
定員 20人(最少催行人数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

**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**



日時 | 2/28(金) 10:00~13:30  
場所 | 花山石楠花センター (〒987-2511 花山字本沢北ノ前77)  
教授 | ルーラルガイド 千葉 優子

食育・食農の実践者から、「ジャバラ切り干し大根」の作り方、干し大根と干しタケノコを使った家庭料理を学びます。ジャバラ切り大根は、自宅で乾燥させます。作った料理は、みんなで試食。



参加費 2,000円  
定員 12人(最少催行人数3人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装

**十文字商店**  
手作本位 地物本位 栗原手づくり市

開店シズ!!

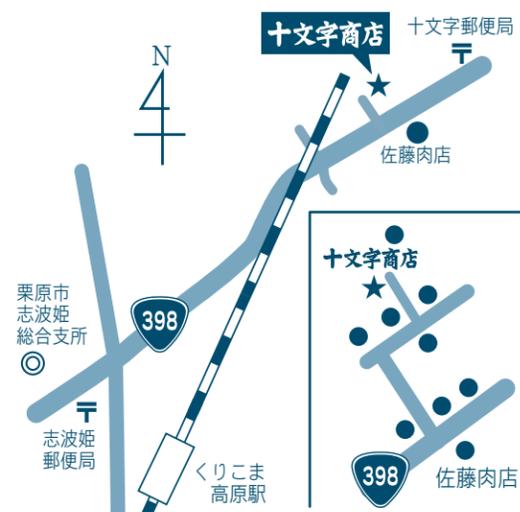
こだわりは「手づくり」と「地元のモノ」

栗原手づくり市「十文字商店」は、栗原に息づく「まで」な暮らしの魅力を伝えるイベント型のお店です。くりはらツーリズムネットワーク会員が自分で作ったモノだけを販売します。

【日時】 2/22(土)・23(日) 10:00~16:00

【場所】 〒989-5605 栗原市志波姫北郷十文字 121番地  
くりはらツーリズムネットワーク事務所 ☎0228(23)0050

【品ぞろえ】 若柳地織、正藍冷染、座主窯、白鷺窯、畳小物、木工品、漬け物、菓子、ジャムなど



※駐車スペースが狭いので、自動車でお越しの際は、なるべく乗り合わせでご来場願います。

十文字商店? 前からあったつけ?  
2日間限定の商店!

**豆** 専科 【栗原産大豆で作る】  
**手作り豆腐**

日時 | 3/1(土) 9:30~12:00  
場所 | 若柳多目的研修センター (〒989-5502 若柳川南戸ノ西4)  
教授 | 多田 みさ子、鈴木 春江、千葉 静子

地元産の大豆で豆腐を作ります。ご家庭でもできる作り方を、農家のお母さんから学びます。作った豆腐2丁とおからは持ち帰り。豆腐を作る木枠は、地元材で大工さんの手作り。購入も可能です。

参加費 1,500円  
定員 12人(最少催行人数6人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装、防寒着



**おかず** 専科 【蕎麦農家の家庭料理】  
**コロッケと白菜料理**

日時 | 3/4(火) 13:30~16:00  
場所 | 花山石楠花センター (〒987-2511 花山字本沢北ノ前77)  
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

蕎麦農家が自家栽培したジャガイモで作るホクホクのコロッケとこの季節に余りがちで、保存していた白菜を上手に食べきる料理を学びます。作ったコロッケ10個は持ち帰り。試食あり。

参加費 2,000円  
定員 12人(最少催行人数6人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装



**行事食** 専科 【花咲くご飯】  
**花寿司**

日時 | 3/8(土) 13:00~16:00  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | お食事処 四季味 鈴木 春江

酢飯の作り方、巻き方を名人から丁寧に教わります。お祝い事で喜ばれる料理です。1種類の巻き方を実践してみんなで試食し、持ち帰ります。

参加費 2,100円  
定員 15人(最少催行人数10人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装



**特別講座** 【心も体もきれいに】  
**温泉ビューティ研究家と食談義 in 栗駒山**



温泉の美容力を研究する日本でただひとつの「温泉ビューティ研究家」。温泉、水、自然環境、食事、観光地や宿での過ごし方などを通じて、心も体もきれいになる「トータルビューティ」を提唱、気候療法士。

日時 | 3/7(金) 10:30~14:30  
場所 | ハイルザーム栗駒 (〒989-5371 栗駒沼倉耕英東50-1)  
客員教授 | 温泉ビューティ研究家 石井 宏子

温泉と美容はもちろん、年間200日も温泉地を旅をしている石井先生ならではの「食」の魅力を聴き、食事を楽しむ講座です。昼食は栗駒山名物「イワナ丼」、温泉入浴付き。

参加費 2,500円(講話、昼食、温泉入浴代等)  
定員 40人(最少催行人数20人)  
持ち物 温泉入浴用のタオル

しょくだん ぎ



**無料送迎バス運行**  
【行き】  
9:00 築館総合支所  
9:20 一迫総合支所  
9:50 栗駒総合支所  
【帰り】  
15:00 栗駒総合支所  
15:30 一迫総合支所  
16:00 築館総合支所  
※時間は予定です。天候等の事情で変更する場合があります。  
※無料送迎バスをご利用の方は、申込時にお申し出ください。

**粉** 専科 【地元産の餅粉で作る】  
**焼き餅**



日時 | 3/10(月) 13:00~15:30  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | くりはら食ツーリズム研究会

地元産を研究している料理上手なお母さんたちから、地元産の餅粉を使った焼き餅の作り方を学びます。作った焼き餅(約15個)は、皆で試食した後持ち帰ります。

参加費 1,500円  
定員 18人(最少催行人数10人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装



**おやつ** 専科 【おうちで簡単手づくり!】  
**野菜のキッシュ**



日時 | 3/14(金) 18:30~21:00  
場所 | この花さくや姫プラザ (〒989-5615 志波姫沼崎南沖452)  
教授 | てから 高橋 幸代

地元産の野菜を使ったキッシュ(直径18cm)を作ります。おうちでもできるように、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ます。講師が作ったキッシュの試食あり。

参加費 2,800円  
定員 12人(最少催行人数8人)  
持ち物 エプロン、三角巾、調理に適した服装



**おやつ** 専科 【花山産そば粉100%】  
**そば粉のシフォン**



日時 | 3/15(土) 13:30~15:30  
場所 | 農場蕎麦坊の蔵 (〒987-2511 花山字本沢大田7-1)  
教授 | 農場蕎麦坊の蔵 後藤 菊子

自家栽培・製粉にこだわる蕎麦屋の女将さんから、そば粉を100%使用したシフォンケーキの作り方を学びます。自分で作ったシフォンはホールでお持ち帰り。試食あり。

参加費 2,000円  
定員 6人(最少催行人数4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(お持ちの方のみ)



**粉** 専科 【打ち方、ゆで方、つゆ作り】  
**本格そば打ち**



日時 | 3/16(日) 9:30~13:30  
場所 | 花山ふるさと交流館 (〒987-2511 花山字本沢北ノ前133)  
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

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、講師が打ったそばで、ゆで方とつゆ作り方を教わります。打ったそばは持ち帰り。

参加費 4,000円  
定員 6人(最少催行人数3人)  
持ち物 エプロン、三角巾、上履き



**募集** 雪×食×温泉  
**スノーシュー トレッキング**  
温泉ビューティ研究家で気候療法士の石井宏子さんをゲストに迎え、プロの山岳ガイドと一緒にスノーシューを体験し、食事と温泉を楽しむプログラム。

日時 | 3月8日(土) 10:00~14:00  
場所 | ハイルザーム栗駒 (〒989-5371 栗駒沼倉耕英東50-1)  
内容 | スノーシュートレッキング(約1時間)⇒石井宏子さんの講話(約1時間)⇒食事(イワナ丼)・入浴(約1時間30分)

参加費/3,000円(スノーシューレンタル、昼食、温泉入浴等含む)  
定員/20人(最少催行人数10人)  
持ち物/防寒長靴(スノーボードのソフトブーツも可)・防寒着(防水性の服)・手袋・帽子・ゴーグルまたはサングラス・温かい飲み物・タオル・着替え・リュック

**無料送迎バス運行**  
【行き】  
8:30 築館総合支所 14:30 栗駒総合支所  
8:50 一迫総合支所 15:00 一迫総合支所  
9:10 栗駒総合支所 15:20 築館総合支所  
※時間は予定です。天候等の事情で変更する場合があります。  
※無料送迎バスをご利用の方は、申込時にお申し出ください。

【申込・問い合わせ先】  
くりはらツーリズムネットワーク  
☎ 0228(23)0050  
Email kurihara.tn@gmail.com

【インストラクター】  
花山山岳会 太宰智志・渡部秀樹

**募集** 雪原を「和かんじき」で踏みしめる  
**世界谷地スノートレッキング**  
3/23(日) 9:30~15:00

栗駒山麓の貴重な自然環境から環境保護の大切さ、自然の恵みを学ぶイベントです。「和かんじき」で起伏のある雪原を往復約3時間かけて歩く本格的なスノートレッキング。インストラクターはプロの山岳ガイドチーム「花山山岳会」。世界谷地の雪原で貴重な自然の恵みを体感しましょう!  
トレッキング後は、秘湯「新湯温泉くりこま荘」で栗駒山名物「イワナ丼」を食べて、温泉で体を癒します。

【参加費】4,000円(かんじきレンタル、昼食、温泉入浴等含む)  
【集合場所】新湯温泉くりこま荘(〒989-5371 栗駒沼倉耕英東95-2)  
【定員】25人(最少催行人数10人) 【持ち物】防寒長靴(スノーボードのソフトブーツも可)・防寒着(防水性の服)・手袋・帽子・ゴーグル又はサングラス・保温ボトルに温かい飲み物・タオル・着替え・リュック・行動食・スキーストック(お持ちの方のみ)  
【インストラクター】花山山岳会 太宰智志・渡部秀樹

【申込・問い合わせ先】  
一般社団法人 栗原市観光物産協会  
☎0228(25)4166 Email kurihara-kb@grace.ocn.ne.jp

**無料送迎バス運行**  
【行き】  
7:40 くりこま高原駅  
8:00 築館総合支所  
8:15 栗原市役所  
【帰り】  
16:00 栗原市役所  
16:15 築館総合支所  
16:35 くりこま高原駅  
※時間は予定です。天候等の事情で変更する場合があります。  
※無料送迎バスをご利用の方は、申込時にお申し出ください。

主催：一般社団法人 栗原市観光物産協会  
協力：くりはらツーリズムネットワーク