

\\ 2017年春学期 募集!! //



栗原地元食大学

Kurihara Localfood University

【期間】 2017年2月8日(水)事始めの日~3月7日(火)大安

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。私たちは、「食は地域を知る一番の近道」と考えています。

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。

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・問い合わせ先】

- どちらにお住まいの方でも参加できます。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。「最少催行人数」に達しない場合やその他の都合で中止することがあります。あらかじめご了承ください。
- 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。
- 参加を取り消す場合は、開催日の6日前までに連絡をお願いします。5日前以降に取り消した場合、キャンセル料として参加費相当額をお支払いいただくことがあります。あらかじめご了承ください。



一般社団法人
Kurihara Tourism Network
くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味 45 番地

☎ 0228-24-8588 (FAX 兼用)

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

Email kurihara.tn@gmail.com URL <http://ktnpr.com/>



<主催>



一般社団法人

くりはらツーリズムネットワーク

<後援>

一般社団法人

栗原市観光物産協会



栗駒山麓ジオパーク推進協議会



GOOD DESIGN

栗原地元食大学

栗原地元食大学

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(水)
10:00~13:30

【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(最少催行人数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 / 9:50



味わい
専科

【伊豆沼れんこんを使った季節の味】 蓮根づくし会席

伊豆沼周辺で栽培された蓮根をふんだんに使った会席料理で、地産地消の季節食を味わいながら学ぶ講座。栗原市の特産品として有名な蓮根ですが、調理法はあまり多くないと思われがちです。講座では、れんこん豆腐など様々な蓮根料理を体験できます。



【日時】 2月9日(木)
11:30~13:00

【場所】 会席料理 丸勝

(〒987-2308 栗原市一迫真坂字町東 181-2)

【教授】 会席料理 丸勝 阿部 朗

- ・参加費 / 2,500円
- ・定員 / 10人(最少催行人数5人)
- ・集合時間 / 11:20



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。



【日時】 2月14日(火)
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

有賀の里たかまつ 千葉 静子

- ・参加費 / 2,000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
- ・集合時間 / 9:20



栗原地元食大学

栗原地元食大学

味わい
専科

【身近な食材でおもてなし】 食卓のいろいろ小鉢

身近にある旬な食材を生かして、里芋の煮物など、3品の小鉢料理の作り方を教わり、試食します。

ちょっとしたお祝いの席で、お酒を飲みながら食べる美味しい料理に加えて、器などのしつらえを学べます。



【日時】 2月15日(水)
11:00~13:00

【場所】 食事処 縁 -Enishi-

(〒987-2307 栗原市一迫清水目日照 21)

【教授】 食事処 縁 -Enishi- 佐藤 弘子

- ・参加費 / 1,500円
- ・定員 / 8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
- ・集合時間 / 10:40 ※集合場所は、受付時にお知らせします。



味わい
専科

【自家製、手づくりは当たり前!】 農家のおかあさん食堂

4人の専業農家のお母さんたちが、自ら育てた農作物を材料にした手料理をふるまいます。大皿に盛られた煮物や漬け物、有機のお米、米粉のデザートなど約15種類の手づくり料理がずらり。栗原の農家の食卓を体験しながら、お母さんたちとお話を楽しめる講座です。



【日時】 2月16日(木)
11:30~13:00

【場所】 食事処 四季味

(〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味 17-2)

【教授】 鈴木 春江、千葉 和恵、佐竹 きみ子、千葉 優子

- ・参加費 / 2,000円
- ・定員 / 20人(最少催行人数10人)
- ・集合時間 / 11:20



おやつ
専科

【暮らしの手作り教室】 いちごのロールケーキ

地元産のいちごをたっぷり使い、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。教授が作ったロールケーキを試食します。



【日時】 2月17日(金)
14:00~16:30

【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】 てから 高橋 幸代

- ・参加費 / 3,000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、ハンドミキサー、泡立て器
- ・集合時間 / 13:50



味わい 専科 【学んで食べる発酵食「麴」の魅力】
甘さけと麴

米麴で作る「甘さけ」の作り方を教授から学びます。作った「甘さけ」はそれぞれ持ち帰り、家で発酵させて完成させます。発酵食品の話などを教授から聴いて、健やかな食卓を考える講座です。昼食は、麴を使った料理を食べます。

【日時】2月18日(土) 10:30~13:00
【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(最少催行人数2人)
- ・持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
- ・集合時間/10:20



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

味わい 専科 【栗原産大豆をたっぷり使った】
たかまったの大豆料理

大豆の生産が盛んな栗原市では、品質の良いおいしい大豆が手に入ります。大豆を自家生産している農家民宿「有賀の里たかまった」の女将さんから、大豆をつかった料理を食べる講座です。豆腐やがんもどき、きしゃやなど、大豆の美味しさを体感してください。

【日時】2月21日(火) 11:30~14:00
【場所】有賀の里たかまった (〒989-5507 栗原市若柳有賀字幸6)
【教授】有賀の里たかまった 千葉 静子

- ・参加費/2,500円
- ・定員/12人(最少催行人数6人)
- ・集合時間/11:20



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

保存食 専科 【昔ながらの保存食】
稲ワラで切り干し大根

稲ワラを使って、寒冷地ならではの保存食「干し大根」を作ります。できあがった干し大根を軒下に吊るし、変化の様子を眺めるのも楽しいですね。作った「干し大根」はお持ち帰り。教授が作った干し大根の煮物を小昼で試食。

【日時】2月23日(木) 14:00~16:00
【場所】くりはらツーリズムネットワーク (〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味45)
【教授】くりはら食ツーリズム研究会

- ・参加費/1,500円
- ・定員/10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
- ・集合時間/13:50



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。教授が作ったコロッケの試食あり。

【日時】2月24日(金) 10:00~12:30
【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】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/10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
- ・集合時間/9:50



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

おやつ 専科 【暮らしの手作り教室】
野菜のグラタンパン

ワンプレートに盛り付けた野菜料理をそのままギュッとパンに盛り込んだような、おいしいパンを作ります。野菜の味を引き出しつつ、ソースとパン生地が絶妙の味わいです。作ったパンは持ち帰り、教授が作ったパンの試食あり。

【日時】2月24日(金) 14:00~16:30
【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】てから 高橋 幸代

- ・参加費/3,000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
- ・集合時間/13:50



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

粉 専科 【同じそばの実から三種のそばを味わう】
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、三種のそばの違いを解説や食べ比べで教わります。さらに、ゆで方の実習やつゆの作り方もあわせて学べる講座です。

【日時】2月25日(土) 10:30~13:00
【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】山菜茶屋ざらぼう 伊藤 廣司

- ・参加費/1,800円
- ・定員/12人(最少催行人数6人)
- ・持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
- ・集合時間/10:20



保存食 専科 【保存食の作り方と食べ方】
ジャバラ切り干し大根

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、干し大根などの保存食を使った家庭料理を学び試食します。切った大根(2連程度)は、持ち帰り自宅乾燥させます。

【日時】2月26日(日) 10:00~12:30
【場所】くりはらツーリズムネットワーク (〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味45)
【教授】ルーラルガイド 千葉 優子

- ・参加費/2,100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
- ・集合時間/9:50



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

保存食 専科 【地元産の材料で作る】
もち米のちまき

端午の節句に食べる「ちまき」を2人1組で手づくりします。もち米の「ミヤコガネ」をはじめ、地元産の材料をたっぷりを使い、竹の皮で包みます。作った「ちまき」はそれぞれお持ち帰り。教授が作った「ちまき」の試食あり。

【日時】3月1日(水) 10:00~12:00
【場所】ファームインかわせみ (〒989-5115 栗原市金成上富田8)
【教授】ファームインかわせみ 多田 清子

- ・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
- ・集合時間/9:40 ※集合場所は、受付時にお知らせします。



栗原地元食大学 Kurihara Local Food 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、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】3月3日(金)~5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(最少催行人数10人)
- ・持ち物/エプロン、三角巾、調理に適した服装
- ・集合時間/8:50 ※3日間のうち、一日のみの参加も可



味わい 専科 【地元食材をふんだんに使った】
原木椎茸と季節の野菜会席

特用林産物の原木椎茸をメインにした様々な料理に、地元の農産物をふんだんに使った料理を味わい、地元の食材や地産地消を和食の料理人から学ぶ講座です。会席ならではのコース料理で、栗原の豊かな農産物と特用林産物の魅力をじっくり味わってください。

【日時】3月6日(月) 11:30~13:00
【場所】会席料理 丸勝 (〒987-2308 栗原市一迫真坂字町東181-2)
【教授】会席料理 丸勝 阿部 朗
【共催】宮城県特用林産振興会

- ・参加費/2,500円
- ・定員/10人(最少催行人数5人)
- ・集合時間/11:20



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

道具 専科 【稲ワラで作る】
釜台・鍋敷き

昔からご飯を炊いた羽釜を置く台として使われていた稲ワラの釜台。現代では鍋敷きとして、鍋やフライパン、やかんなどを置くのに便利な道具です。昔ながらの釜台(15cm前後)を自分で手づくりする講座です。

【日時】3月7日(火) 13:30~16:30
【場所】くりはらツーリズムネットワーク (〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味45)
【教授】大場 寿樹

- ・参加費/3,000円
- ・定員/6人(最少催行人数3人)
- ・持ち物/汚れてもよい服装 ※小手があると便利です
- ・集合時間/13:20



栗原地元食大学 Kurihara Local Food University

【申込・問い合わせ先】

- どちらにお住まいの方でも参加できます。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。「最少催行人数」に達しない場合やその他の都合で中止することがあります。あらかじめご了承ください。
- 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。
- 参加を取り消す場合は、開催日の6日前までに連絡をお願いします。5日前以降に取り消した場合、キャンセル料として参加費相当額をお支払いいただくことがあります。あらかじめご了承ください。

一般社団法人
Kurihara Tourism Network
くりはらツーリズムネットワーク
〒989-5504 栗原市若柳字上畑岡敷味45番地
☎0228-24-8588 (FAX兼用)
Email kurihara.tn@gmail.com