



2018年春学期 募集!!

栗原地元食大学

Kurihara Localfood University

【期間】 2018年2月8日(木)事始めの日~3月10日(土)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。

【申込方法】

- 電話またはメールでお申し込みください。
<必要事項> 氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日

【必ずご確認ください】

- 各講座は、定員に達した時点で申込受付を終了します。
- 催行人数に満たない場合や天候その他の都合で、中止または内容を変更することがあります。あらかじめ御了承願います。
- 各講座の開催5日前以降にキャンセルした場合、参加費相当のキャンセル料をいただく場合があります。
- 講座の様子を写真や動画で撮影し、当会や関係者のPRに利用します。あらかじめご了承のうえ、お申し込み願います。
- 各講座の参加費には傷害保険料が含まれます。

【主催(申込み・問い合わせ先)】 ※受付時間：平日の9:00~18:00



一般社団法人

くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5504 宮城県栗原市若柳字上畑岡敷味45番地

☎0228-24-8588 ✉kurihara.tn@gmail.com

【共催】 一般社団法人 栗原市観光物産協会



GOOD DESIGN



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(木)
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/2,000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



道具
専科

【菓文化ワークショップ】 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(12cm前後)を自分で手づくりする講座です。



【日時】 2月11日(日)
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/2,500円
- ・定員/6人(最少催行人数3人)
- ・持ち物/汚れてもよい服装
- ・集合時間/13:20



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12日(月・祝)
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/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
- ・集合時間/10:20



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13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



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

食育・食農の実践者から、「ジャバラ切り干し大根」の作り方を学びます。

見た目が不思議な切り干し大根。干すのにも調理に使うのにも、とっても重宝します。

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15日(木)
10:00~11:30

【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/2,000円
- ・定員/10人(最少催行人数3人)
- ・持ち物/エプロン、三角巾、ピーラー、調理に適した服装
- ・集合時間/9:50



行事食
専科

【花咲くご飯】 花寿司

太巻にかわいらしい花を咲かせる花寿司を作ります。

ご飯の炊き方から酢飯の作り方、巻き方まで名人から教わります。

1種類の巻き方を実践してお持ち帰り。



【日時】 2月16日(金)
11:00~13:00

【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】 食事処四季味 鈴木 春江

- ・参加費/2,500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
- ・集合時間/10:50



味わい専科 【座主窯の器で楽しむ伊豆沼レンコン】
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。
栗原市花山の座主窯・工藤修二さんが作る焼き締め器に料理を盛り付け、見た目も美しい蓮根料理をお楽しみください。

【日時】2月20日(火)
12:00~13:30
【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/3,500円
・定員/10人(最少催行人数5人)
・集合時間/11:50




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21日(水)
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 伊藤イクコ

・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




おかず専科 【暮らしの手作り教室】
じゃがいものガレット

去年収穫したじゃがいもを美味しく食べきる料理の講座。千切りしたじゃがいもにハムやチーズをサンドし、フライパンで焼きます。おかずにもおやつにも食べられる料理です。
作ったガレットは持参したフライパンでお持ち帰り。教授が作ったガレットの試食あり。

【日時】2月23日(金)
9:30~11:30
【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/2,800円
・定員/12人(最少催行人数6人)
・持ち物/フライ返し、テフロン加工のフライパン(20cm以上)、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 【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、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、お母さんたちのお話を楽しめる講座です。

【日時】2月24日(土)
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/2,500円
・定員/20人(最少催行人数10人)
・集合時間/11:20

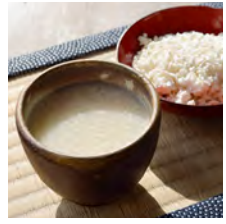




発酵専科 【農家直伝の伝統飲料】
米麴でつくる甘酒

味噌づくりで作った米麴を使い、甘酒の作り方を学びます。「甘酒」は、とても栄養価の高い日本の伝統的な甘味飲料の一種です。
講座で仕込んだ甘酒約2Lは、持参した鍋で持ち帰り、自宅で発酵させて完成させます。
教授が事前に作った甘酒の試飲あり。

【日時】2月28日(水)
10:00~11:30
【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】後藤 晶子

・参加費/2,000円
・定員/6人(最少催行人数3人)
・持ち物/鍋(3L以上入るもの)、バスタオル、ふるしき、エプロン、三角巾、調理に適した服装
・集合時間/9:50

発酵専科 【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2日(金)~4日(日)
9:00~12:00 ※2日目は10:30ころまで
【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




おやつ専科 【暮らしの手作り教室】
いちごのマフィン

旬の「いちご」を材料に使って、マフィンを作ります。地元産の材料を使って手作りすれば、お菓子だって地元産。美味しくて見た目もかわいい焼菓子です。
作ったマフィン(5~6個)はお持ち帰り。教授が作ったお菓子でティータイムあり。

【日時】3月3日(土)
13:00~15:30
【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/持ち帰り用の容器(縦約25cm×横約15cm×高さ約5cm)、エプロン、三角巾、調理に適した服装
・集合時間/12:50




味わい専科 【地産地消の恵みと絶品岩魚】
岩魚のつみれ鍋

栗原市の特産品「岩魚」を「つみれ鍋」で味わいます。
つみれ鍋を囲んで、土鍋ご飯や季節の八寸盛り、小鉢、お新香など、地元食材を使った料理をお楽しみください。岩魚の料理はいろいろありますが、珍しい「つみれ」をこの機会にぜひ。

【日時】3月6日(火)
12:00~13:30
【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/3,500円
・定員/10人(最少催行人数5人)
・集合時間/11:50




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「みやこがねもち」をはじめ、地元産の材料をたっぷり使い、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7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/2,000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。




粉専科 【暮らしの手作り教室】
ハンバーガー

ハンバーガーをバンズ(パン)から手作りします。サンドする具材は、目玉焼きやベーコン、サンチュなどの地元の食材。ハンバーガーも手づくりすれば、おいしい地元産食に。
作ったハンバーガー(5個)はお持ち帰り。教授が作ったお菓子でティータイムあり。

【日時】3月10日(土)
13:00~16:30
【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/3,200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/12:50




寄付のお願い 古民家の購入・整備資金の確保に
皆様の御支援をお願いします

地域文化の継承の場に古民家を

私たちは、市場原理にまかせると失われていく地域のワザを、次世代につなげていくために、体験プログラムを実践しています。
この活動を支えるため、空き家になっている古民家を購入して整備し、体験プログラムの実践を支える拠点にしたいと計画しています。しかし、私たちの活動は非営利活動のため、資金の確保に大変苦慮しています。
そこでこの度、社会課題解決「みやぎチャレンジプロジェクト」(赤い羽根共同募金)に参加し、2018年1月から3月までの3カ月間、寄付金を募ることになりました。
事業の趣旨に御理解をいただき、皆様からの御支援をお願いいたします。

寄付金の使用目的 { 古民家の購入資金に充てます
購入した古民家を整備します
将来的に宿泊や飲食の事業に活用します

<寄付の方法>

【スマートフォンから】
右のQRコードを読み取り、クレジットカードで寄付をお願いします。

【パソコンから】
(一社)くりはらツーリズムネットワークのウェブサイトを開き、「寄付する」ボタンからクレジットカードで寄付をお願いします。

【郵便局から】
手数料が無料になる専用の払込用紙を使い、郵便局から寄付金の払い込みをお願いいたします。専用の用紙を郵送しますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

〒989-5504 宮城県栗原市若柳字上畑岡敷味 45 番地
Tel/Fax 0228-24-8588
Email kurihara.tn@gmail.com URL http://ktnpr.com/

