

\\ 2019年春学期 募集!! //



栗原地元食大学

Kurihara Localfood University

【期間】2019年2月8日(金)事始めの日~3月10日(日)大安

【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6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きます。
- 講座の様子を写真や動画で撮影し、PRに利用します。あらかじめご了承のうえ、お申込み願います。
- 各講座の参加費には傷害保険料が含まれます。

【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

【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



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(金)
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

【薫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13日(水)
9:00~12:30

【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】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/8:50

発酵
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、自宅乾燥させます。



【日時】2月15日(金)
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

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。教授が作った焼菓子でティータイムあり。



【日時】2月16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】てから~焼菓子と料理の店~
高橋 幸代

- ・参加費/3,000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、ハンドミキサー、泡たて器
- ・集合時間/9:20

味わい
専科

【地元食の博覧会】 地産地消ビュッフェ

地元の食材をふんだんに使い、ビュッフェのように並んだ料理を取り分けて食べるイベントです。地元食材の解説を料理人から聴きながら、食べて地域の豊かさを体験します。また、地域の若手農家による農産物や加工品も販売します。



【日時】2月19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/2,000円
- ・定員/20人(最少催行人数10人)
- ・集合時間/11:50

おやつ
専科

【花山産そば粉100%】 そばシフォン作り

自家栽培・製粉の蕎麦屋の女将さんから、そば粉100%のシフォンケーキの作り方を学びます。挽き立ての品質の良いそば粉を使い、そば粉の食感がおいしいケーキを作れます。自分で作ったシフォンケーキはホールでお持ち帰り。



【日時】2月21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】農場蕎麦 坊の蔵
後藤 菊子

- ・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、ハンドミキサー
- ・集合時間/9:50

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」は栄養価が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26日(火)
10:00~12:00
【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】後藤 晶子

- 参加費 / 2,000円
- 定員 / 8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、ふろしき、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 【クセになる美味しさ】
くるみ豆腐

農家民宿の女将さんから教わって作る「くるみ豆腐」。地元産のクルミを使った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」を作って持ち帰り。教授が作った「くるみ豆腐」の試食あり。



【日時】2月27日(木)
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)
※集合場所は申込受付時にお知らせ
【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

味わい 専科 【地元をおいしく走ろう】
農村サイクリング

若手農家のガイドで約20kmをゆっくりサイクリング。農村風景を眺めたり、直売所や農場見学、体験などの寄り道を楽しみます。昼食は地元の農産物を使った美味しい料理。電動アシスト付きマウンテンバイクを無料レンタル有り(先着3人)。



【日時】2月28日(木)
9:00~14:00
【集合場所】一迫公民館
(〒987-2308 栗原市一迫真坂
字清水田河前5)
【教授】てから〜焼菓子と料理の店〜
高橋 幸代
くりはらファーマーズプロジェクト
伊藤 秀太

- 参加費 / 2,500円
- 定員 / 5人(最少催行人数2人)
- 持ち物 / 自転車(スポーツタイプ)、ヘルメット、手袋、飲み物、レインウェア
- 集合時間 / 8:50 ※小雨決行

発酵 専科 【伝えたい発酵食の魅力】
十割麴味噌

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麴味噌1kgをプレゼント。



【日時】3月1日(金)
~3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 栗原市若柳南戸/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

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。それぞれが作った豆腐一丁(通常の二丁分に相当)とおからはお持ち帰り。手作りの木製の豆腐の型と絞り布を使います。



【日時】3月5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
有賀の里たかまった
千葉 静子

- 参加費 / 2,000円
- 定員 / 8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 / 9:20

おやつ 専科 【暮らしの手作り教室】
いちごのタルト

地元産のいちごをふんだんに使ったタルトを一人1個作ります。タルト生地を伸ばす作業から、いちごの盛り付けまでの工程を体験。自分で作ったタルト(直径約18cm)はお持ち帰り。教授が作った焼菓子でティータイムあり。



【日時】3月7日(木)
13:30~16:30
【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〜焼菓子と料理の店〜
高橋 幸代

- 参加費 / 3,000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 / 13:20

味わい 専科 【同じそばの実から田舎・藪・更科】
三種のそば食べ比べ

「そば」と一口に言っても、田舎そば・藪そば・更科そばで、粉や打ち方、味わいが違います。そば屋の主人から三種のそばを解説してもらい、実際に食べ比べて違いを教わります。つゆの作り方もあわせて学べる講座です。




【日時】3月9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 / 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

味わい 専科 【地元をおいしく歩こう】
ノルある部(若柳三田鳥編)

ノルディックウォーキングで地元を歩き、運動した後に美味しい地元食を食べるプログラムです。若柳三田鳥地区を歩き、農家民宿と心の料理「有賀の里たかまった」で昼食を食べます。歩く距離は約4kmで、初心者向けです。ボールの無料貸出あり。



【日時】3月10日(日)
9:30~14:00
【集合場所】有賀の里たかまった
(〒989-5507 栗原市若柳有賀峯6)
【教授】有賀の里たかまった
千葉 静子
インストラクター 菅原 美恵

- 参加費 / 2,500円
- 定員 / 5人(最少催行人数3人)
- 持ち物 / 運動に適した服装・靴、レインウェア、帽子、手袋、タオル、防寒着、飲み物
- 集合時間 / 9:20 ※小雨決行

味わい 専科 【地元をおいしく走ろう】
農村サイクリング

若手農家のガイドで約20kmをゆっくりサイクリング。農村風景を眺めたり、直売所や農場見学などで寄り道しながら走ります。昼食は地元の農産物を使った美味しい料理。電動アシスト付きマウンテンバイクを無料レンタル有り(先着3人)。



【日時】3月10日(日)
9:30~14:00
【集合場所】有賀の里たかまった
(〒989-5507 栗原市若柳有賀峯6)
【教授】有賀の里たかまった
千葉 静子
くりはらファーマーズプロジェクト
伊藤 秀太

- 参加費 / 2,500円
- 定員 / 5人(最少催行人数2人)
- 持ち物 / 自転車(スポーツタイプ)、ヘルメット、手袋、飲み物、レインウェア
- 集合時間 / 9:20 ※小雨決行