

\\ 2020年春学期 募集!! //



栗原地元食大学

Kurihara Localfood University

【期間】 2020年2月8日(土)こと始めの日~3月10日(火)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9:00~17:00



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

☎090-4889-5310 ✉kurihara.tn@gmail.com



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8日(土)
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

豆 専科

【地元産の大豆で作る】

ざる豆腐

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、家庭でも作りやすい「ざる」を使った「ざる豆腐」を作ります。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。



【日時】2月11日(火・祝)
9:00~12:00

【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】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／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、竹製またはステンレス製のざる(直径約20cm、高さ約10cm程度)
- ・集合時間／8:50

味わい 専科

【食材王国みやぎ受賞記念】

オールくりはら会席

今が旬のれんこんをはじめ、岩魚、豆腐、パプリカ、しいたけ、水耕野菜など「食材王国みやぎ」の表彰で特別賞を受賞した料理人が栗原の食材を使った地産の会席料理。料理人から地元食材の解説を聴きながら、食べて地域の豊かさを学びます。



【日時】2月18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／4,500円 ・集合時間／11:50
- ・定員／10人(最少催行人数5人)
- ・「食材王国みやぎ推進優良活動表彰」地産地消部門特別賞受賞のプレゼン
- ・料理に使った農産物などの販売

おやつ 専科

【花山産そば粉100%】

そばシフォンケーキ

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19日(水)
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

おかず 専科

【野菜料理教室】

根菜料理

農家レストランの女将さんから、身近な食材の大根やごぼうなど根菜を使った料理の作り方を学ぶ講座です。ごはんがすすむおかずから、箸休めになるおかずまでバリエーションを増やすチャンスです。作った料理は昼食に食べます。



【日時】2月20日(木)
9:30~13:00

【場所】有賀の里たかまつ
(〒989-5507 栗原市若柳有賀字峯6)

【教授】有賀の里たかまつ 千葉 静子

- ・参加費／3,000円
- ・定員／7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
- ・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、自宅乾燥させます。



【日時】2月22日(土)
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】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】
野菜グラタンパン

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。ティータイムあり。



【日時】2月22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 ~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／13:20

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】①2月24日(月・祝)~26日(水) 9:00~12:00

②2月28日(金)~3月1日(日) 9:00~12:00

※①、②ともに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 栗原市若柳南戸ノ西4)

【教授】多田 みさ子、鈴木 春江、千葉 静子

- ・参加費／7,500円(味噌10kg分)
- ・定員／各回10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、厚手のゴム手袋
- ・集合時間／8:50
- ・その他／3日間のうち、一日のみの参加も可



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27日(木)
9:00~12:30

【場所】こんちゅう館
(栗原市サンクチュアリセンターつきだて館
(〒987-2224 栗原市築館字横須賀養田20-1))

【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

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】3月6日(金)
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

【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7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

おやつ
専科

【暮らしの手作り教室】
ぶどうパン

自分で生地をこねる作業から焼き上げるまで作業して、干しぶどうの食パンを1人1本(約21cm×約11cm)作って持ち帰る講座です。手ごねや手ごねのワザを学んで、自分で食パンを焼けるようになります。ティータイムあり。



【日時】3月7日(土)
14:00~17:30

【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／13:50

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】3月10日(火)
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



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々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。