

ルーを使わない無添加の“カレー”と 自然栽培野菜で“キムチ&水キムチ”を作ろう

ルーを使わずスパイスで作る自然栽培野菜たっぷりカレーと自然栽培野菜でキムチ&水キムチを作ろう！ 津奈木で収穫された自然栽培のお米・野菜類などをふんだんに使った料理を作って食べて、自然栽培農産物のおいしさを体感し、食と農、自分自身や子どもさんのための健康食について学んでみませんか。

日時 ▶ 平成29年 **12月13日（水）午前9時～**（午後1時頃終了予定）

場所 ▶ 津奈木町農業就業改善センター（調理室及び和室）

募集人員 ▶ **20名程度（先着順）**（子どもさんも一緒に食べることができます（無料））

受講料 ▶ **500円**（料理講習会当日にお支払ください。）

申込方法 ▶ **12月7日（木）までに下記申込先へお申し込みください。**

■ 料理講習会内容（予定）

- ・スパイス類で作る無添加の野菜たっぷりカレー
- ・自然栽培野菜で作るキムチ&水キムチ
- ・こだわり食材や健康食のお話し など

■ 持ち物

- ・エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
- ・ジップロック等の容器（キムチを入れる容器）



前回の料理講習会（ミキとグラノーラ作り）の様子

講師紹介

自然栽培料理家 田町 まさよ 氏

大学卒業後、奄美大島に移住。自身がアトピーを自然に治した経験から“人が病気になるのは、自然とのつながりを忘れてしまったから”ということに気付き、自然とのつながりが残っている奄美大島で、リトリートツアー・ガイドを開催。食べると体も心も自然になる自然栽培作物の魅力に取りつかれ、自然栽培作物を使った料理教室・食事会・セミナーなどを全国で開催。地球にも人にも優しい農業・暮らしが“普通に”なるのを目指して活動している。

ブログ かみさまの住む島奄美 <http://plaza.rakuten.co.jp/loveamami/>

FBページ <https://www.facebook.com/masayo.tamachi>

著書 “こころとからだ 奄美再生のレシピ”（海風社）



氏名	住所	連絡先

□主催：津奈木町（振興課）

□申込・問い合わせ先：津奈木町振興課 自立振興班【担当：篠原】

〒869-5692 津奈木町大字小津奈木2123番地

TEL：0966-78-3112（226） FAX：0966-78-3116 メール：shinohara@town.tsunagi.lg.jp