

# もずく料理教室

## 参加者募集

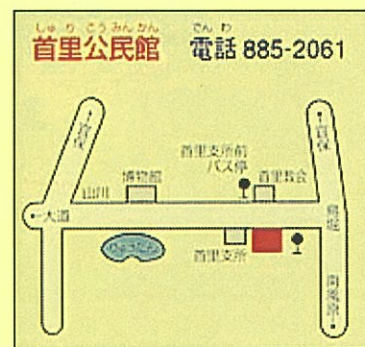
沖縄県ではもずくの消費拡大を図ることを目的に「もずくを使った家庭料理教室」を開催し、地域住民の方へのもずく普及活動に取り組んでいます。

健康にご関心のある方、県産食材「もずく」料理のレパートリーを広げたい方、一緒に「美味しくヘルシーなもずく料理」にチャレンジしてみませんか。

多数のご参加をお待ちしています。

### 記

- 場所** 那覇市首里公民館調理室
- 日時** 平成**22**年**9**月**17**日（金）  
**10:30~13:30**（約3時間程度）  
→ 試食時間含む
- 主催** 協同組合 沖縄産業計画  
沖縄県（農林水産部水産課 栽培流通班）
- 対象** もずく料理に関心のある方
- 材料費** 大人1人：300円／親子2人の場合：500円
- 講師** もずく等水産物普及員（フードアドバイザー）  
（上原・大城・與座・仲本）
- 実施メニュー/タイムスケジュール** 裏面に記載
- 申し込み方法** お申込み欄へ記入し、下記へ電話・FAXでお申し込み下さい。



※駐車場がございませんので  
公共交通機関をご利用ください

◎材料費は当日ご持参ください。

◎お申し込み後にキャンセルする場合は必ず1週間前迄にご連絡下さい。（材料準備のため）

### 【お申込み／お問い合わせ先】

平成22年度沖縄県委託事業「もずく等水産物消費拡大普及員配置事業」

委託先：協同組合 沖縄産業計画

〒900-0011 那覇市上之屋 314-2 サンメディアビル3階

（担当：もずく等水産物普及員 仲本・大城・與座・上原）

TEL：098-861-7007 FAX：098-861-7008

※申し込み欄へ記入し、上記申込先へFAX又はTELでお申し込み下さい。

お申込み欄	氏名	年齢	性別	住所	連絡先

裏面に続く ⇨

# 料理教室実施メニュー

## 1. 「もずくと島たこのカルパッチョ」

もずくとグレープフルーツの酸味が爽やかな風味で良く合います

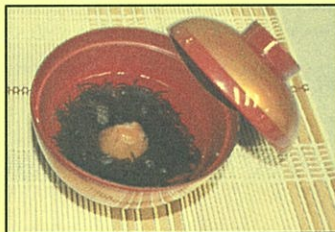


## 2. 「もずくバーグ」

もずくの食感に豆腐を合わせよりヘルシーに仕上げました

## 3. 「もずく入り助六寿司」

すし酢ともずくは良く合うので手巻き寿司にもアレンジできます



## 4. 「もずくと梅のお吸い物」

あっさりカツオだしにもずくの食感と梅の酸味を加えたお吸い物です

### ～料理教室案内～

開講日	平成22年9月17日(金)
時間	10:30～13:30(約3時間程度)・・・試食時間含む
スケジュール	10:30～10:35(15分)挨拶/もずくミニ講座
	10:35～10:40(15分)作り方の説明
	10:40～12:00(60分)調理時間
	12:00～13:00(60分)試食/情報交換 メニューの栄養価についての説明
	13:00～13:30(30分)片付け
材料費	大人1人300円/親子2人500円
実施メニュー	上記メニュー 4品
定員	24名
持ち物	エプロン・三角巾各自持参
スタッフ紹介〔フードアドバイザー〕	
■日本料理専門調理師：上原高仁	■管理栄養士：大城みどり
■栄養士：與座友美	■食育指導士：仲本則子