

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 沖縄県男女共同参画センター「**ているる**」

日時 平成**22**年**9**月**29**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）

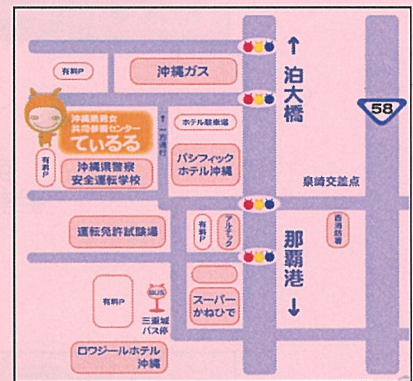
対象 もずく料理に関心のある方

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。



◎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. 「もずくと鳥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29日(水)
時間	10:30～13:30(約3時間程度)・・・試食時間含む
スケジュール	10:30～10:45(15分) 挨拶/もずくミニ講座
	10:45～11:00(15分) 作り方の説明
	11:00～12:00(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	12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