



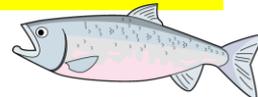
はじめての大空編！おいしい食材がさらにおいしく！
京都で提供した食事会のメニューを再現。すべてオリジナルレシピです！



新企画！「北海道で楽しい京のごはん」大空編



～北海道網走のおいしい食材と京料理のコラボレーション～



大空町の野菜、オホーツクの魚はすごい！



～「おいしく食べて心も体も健康になる」がテーマのごはん会です～

日時 7月25日(土) 9～14時
場所 めまんべつ道の駅 調理室
費用 500円(昼食代込み)



1)ミニ講話:賢い食材選びが健康のポイント! ～聞いてナットク～

- ① 京都から見たオホーツク食材の魅力 (染井順一郎)
- ② 有機農産物ってなに?なにが違う? (河口八重子)



- 2)メイン講話:魚の可能性は無限大(朝倉一好)
- 3)ごはん会 :京都で大好評のメニュー5品提供

【当日のごはんメニュー】(※変更する場合があります)

- 助子のうま味ごはん ●フィッシュパイ 大空風 ●かぼじゃが冷製スープスペシャル
- 甘酢漬けマリネ ホタテ入り ●トマトのぷるるんゼリー かぼちゃアイス添え



定員: 先着 20名 (7月18日(土)までにお申込みください。)

申込: (株)大地のMEGUMI 内 (赤石 齊藤まで)

TEL:0152-74-3020 FAX:0152-74-3181 Eメール:daichinomegumi@ipstar.ne.jp

主催: オホーツク農水産加工研究会

共催: 大空町有機農業推進協議会

企画・運営: 食と健康の地域づくり研究会

染井順一郎 ((公財)京都健康管理研究会 中央診療所 臨床研究センター 管理栄養士)

河口八重子 ((独法)国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室 管理栄養士)



【京都市で隔月実施の「楽しい京のごはん」について】

健康づくりに取り組む高齢者の皆様に隔月実施をしているごはん会では、昨年より網走から素晴らしい食材の提供を受けています。毎回満員御礼の大盛況！和食をはじめ食文化の歴史が深い京都の人たちも網走の食材のおいしさには驚くばかりです。この素晴らしい食材を使ったオリジナルレシピは30種類を超えています、今回はすべて大好評メニュー！どうぞご期待ください。