

2024年7月 JA大阪北部ほく彩館 旬野菜のお料理講座

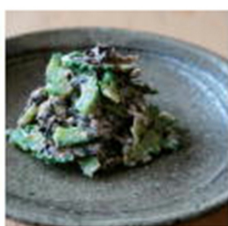
夏 猛暑を乗り切る 野菜で夏バテしらず



夏は暑さで気力体力を消耗し、夏バテや熱中症などを引き起こします。そんな夏をどう過ごすのか、何を食べるのか、はじめての方でも気軽に楽しめる調理実習付きの薬膳料理講座です

日時：2024年7月30日(火)

11:00~14:00 (受付 10:30) 場所 /ほく彩館 (農産物直売所) 2階
会費 /3,000円 (当日徴収致します) 定員 /12名 (お申込み多数の場合は抽選)



〈メニュー〉

チキンの塩麹ソテー 重ね煮ラトウイユ添え
夏野菜の旨味とコクがアップする重ね煮調理で作るラトウイユを 柔らかチキンに添えて

ゴーヤひじきとツナの梅胡麻和え
大人も子供もモリモリ箸が進む!
体にこもった熱をとる爽やかな和え物

人参ときくらはの血流改善サラダ
汗で消耗した潤いや冷房の冷えがらくる血行不良を改善する血液サラサラ&美肌のサラダ

どうもろこしの炊き込みご飯
どうもろこしを丸ごと炊き込んだ胃腸の働きを高める“甘くて病みつき”な炊き込みご飯



講師紹介

さらりごはん 青木 美加

旬菜料理家・中医薬膳指導士・薬膳セラピストとして活躍され、
広報誌「ほくほく」の表紙の料理を担当いただいています。

“ 普段の食材で気軽におうち薬膳 ” をコンセプトに 化学調味料を使わず
素材の旨みを引き出す調理法で 安全も美味しさも栄養もアップさせる方法を学びます。



応募方法 応募締切日：令和6年7月12日(金)

▼料理講座に関するお問い合わせはこちら

JA大阪北部 総務部企画課 ☎ 072-725-0751

お問い合わせ受付時間 平日 9:00~17:00

① JA大阪北部ホームページ「新着情報」より

<https://www.ja-osakahokubu.or.jp/>

② ほく彩館(農産物直売所)・最寄りの支店 備え付けの申し込み用紙

※ 結果は7月22日迄に、ご応募いただいた方全員に郵便にてご案内致します。

※ 応募にあたりいただいた個人情報は、本イベントにかかる連絡及びイベント当日にお渡しする資料作成のみに使用致します。

