

## 料理講座



### 2 ベーグルとパン作り

【伊奈公民館】

- 開催日：10月19日、11月2日（土曜・全2回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：2回で3,000円 ■講師：藤田 真紀

1回目はベーグルを作ります。粉から手ごねで「ブルーベリーとクリームチーズのベーグル」3個と「もち麦ベーグル」3個を作ります。2回目のパン作りは事前に準備した生地を使って「あんパン」「クリームパン」「ウイナーパン」を各2個ずつ作ります。国産材料を使用し、健康志向のベーグルとパンです。

### 4 味噌づくり教室②～味噌工場味噌づくり～【伊奈公民館】

- 開催日：11月1日（金曜・全1回）
- 時間：午後1時～4時 ■定員：16人
- 参加費：4,301円 ■講師：坪井 幸裕

牛久市にある味噌工場で、工場見学や味噌を使った製品の説明を聞いた後、味噌作りを行います。味噌の量は約5kg（入れ物付）で家に持ち帰り、保管し完成させます。工場内で味噌のいい匂いを嗅ぎながら味噌作りをしてみませんか。  
※伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。

### 6 「かあちゃん味噌」手作り講座

【谷和原公民館】

- 開催日：令和2年2月7日(金)・8日(土)
- 時間：下記参照 ■定員：各回10人
- 参加費：8kg・3,500円／12kg・5,500円 ■講師：JA女性部

国産大豆で味噌を手作りしてみませんか。次の①②③からいずれかの日程を選んでお申し込みください。（参加はいずれか1回）

- ①みそづくり8kg：2月7日(金) 午前10時～正午
- ②みそづくり12kg：2月8日(土) 午前10時～正午
- ③みそづくり12kg：2月8日(土) 午後1時～3時

### 8 ヘルシーデザート豆腐白玉と防災食

【谷和原公民館】

- 開催日：11月21日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：700円 ■講師：庭川 弘子

冷めて固くならないお豆腐を使った白玉デザートと、防災食（ツナ入りのオムレツなど）を作ります。驚くほど簡単で美味しい、覚えて嬉しいレシピです。

### 1 本場中国料理を作ろう～餃子・マーボ豆腐ほか～【伊奈公民館】

- 開催日：11月16日・30日（各土曜・全2回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：2回で1,500円 ■講師：猪瀬 海霞

全2回の講座です。1回目は「水餃子と焼き餃子」と「卵ときゅうりの中華スープ」の2品・2回目は「マーボ豆腐」・「レタス入りワンタンスープ」・「キクラゲと卵の炒め物」の3品です。ごはんも炊きます。美味しく食べている中華料理の家庭版、簡単で誰にでもできる家庭料理です。

### 3 味噌づくり教室①～国産大豆で味噌づくり～【伊奈公民館】

- 開催日：令和2年1月10日（金曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後0時30分 ■定員：16人
- 参加費：4,500円 ■講師：秋葉 節男

国産大豆を使い、手作り味噌にチャレンジです。手作り味噌はまるやかで深みのある味わいです。塩加減、仕込み、熟成など、分かりやすく丁寧に説明してまいります。できたものは家に持ち帰り保管し完成。こだわりの自作の味噌を味わってみませんか。  
※味噌は8.5kgの量です。以前使用した樽を持参の方は300円引き。

### 5 つくばの農園でピザ作り

【伊奈公民館】

- 開催日：10月15日（火曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～午後0時30分 ■定員：16人
- 参加費：1,600円 ■講師：中泉 美江子

家族で、友だち同士で、石窯ピザ作り体験にチャレンジしてみませんか。ピザ生地はつくば産小麦ユメシホウと米粉のミックスで、ソースも手作りです。生地作りから始め、野菜も自家農園で栽培したものを使います。石窯で焼いた後は自分で作ったものを食べます。＜飲み物、デザート付＞\*市のバスで移動します。

### 7 手作りデコマフィン

【谷和原公民館】

- 開催日：11月14日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：1,500円 ■講師：小川 理恵

マフィンとはアメリカ式のカップケーキ状の焼菓子です。2種類の生地を作り、フルーツやナッツやチョコを入れて、簡単なのに美味しく、見た目もわくわくするようなインスタ映えするマフィンを4つ作ります。

### 9 簡単サムゲタン・チヂミ～体の中からポカポカ料理～【谷和原公民館】

- 開催日：11月27日（水曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：800円 ■講師：堀 祐子

前回好評だったサムゲタン（韓国の美味しい滋養スープ）は美容・健康効果も高くぜひ食卓に取り入れて欲しい料理です。冷え性でお悩みの方にもぴったり。丸鶏を使わずに短時間で気軽に作れるサムゲタンとチヂミ（韓国風お好み焼）と冬の養生の秘訣を先生に教えていただきます。