

## 料理講座



### 1 はじめてのそば打ち教室 【高齢者センター】

■開催日：5月15日・22日・29日（各土曜・全3回）

■時間：午前9時30分～正午 ■定員：8人

■参加費：4,000円 ■講師：飯田 勝彦 いいた かつひこ

そばは、ルチンをはじめ身体に優しいミネラルと栄養素の宝庫です。今年はお自分の為に！家族の為に！手作りそばに挑戦してみませんか？

### 2 アジアで人気の『ガパオライスとチャー』【伊奈公民館】

■開催日：7月2日（金曜・全1回）

■時間：午前10時～午後1時 ■定員：8人

■参加費：1,000円 ■講師：堀 裕子 ほり ゆうこ

パジルとナンプラーの香りで人気が高い『ガパオライス』は手軽に作れるアジア飯です。ベトナムでは定番の『しじみとディルのスープ』、人気のスイーツ『チャー』も作ります！夏バテを防ぐ養生法も先生から学び、暑い夏を乗り切りましょう。

### 3 簡単！ベーグル教室 【伊奈公民館】

■開催日：①6月19日、②7月3日（各土曜・各1回）

各1回講座です。日程ごとにお申し込みください。

■時間：午前10時～午後1時 ■定員：8人

■参加費：1,600円（各1回分） ■講師：藤田 真紀 ふじた まき

国産材料を使用し、ヘルシーでもちもちの美味しいベーグルを2種類ずつ作ります。講習後は、ご家庭でも作ってみましょう！

①6月19日 「カレーベーグル」と「抹茶あずきベーグル」

②7月3日 「サラミとペッパーベーグル」と「レモンベーグル」

### 4 『イチゴ大福』と『アイデア寿司』 【伊奈公民館】

■開催日：5月13日（木曜・全1回）

■時間：午前10時～午後1時 ■定員：8人

■参加費：800円 ■講師：庭川 弘子 にわか ひろこ

家庭で簡単に作れるイチゴ大福と、もてなしにぴったりの楽しいアイデア寿司を作ります。簡単で美味しい、覚えて嬉しいレシピです。



## 特別講座のご案内



〒伊奈公民館 ☎58 - 5081 / 谷和原公民館 ☎52 - 2141

つくばみらい市と常総市が共同で開催する特別講座です。両市の市民の皆さんが参加できます。生涯学習講座とあわせて仲間づくり・趣味づくりへのきっかけとして参加しませんか。※申し込みは生涯学習講座と同じく、往復はがきでの申し込みです。また、会場へは現地集合となります。

### 1 今日から役立つふるしき講座 【常総市生涯学習センター】

■開催日：7月7日（水曜・全1回）

■時間：午後1時30分～3時30分 ■定員：9人

■参加費：400円 ■講師：中川 栄子 なかがわ えいこ

一枚の四角い布が結ぶことにより便利なバッグや防災グッズ、ギフトラッピングにも。風呂敷の歴史や贈答の作法も学ぶことができます。

