

2014年
しじょう

主催 札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



市場で学ぶ・作る・食べる やさしい・くだもの料理教室

参加者募集

市場だから旬で新鮮な野菜・果物を
たくさん使ったお料理教室です。

お人でも、親子でも
参加者
募集中!

札幌市中央卸売市場では、生活習慣病予防に効果的とされている野菜・果物をたくさん取り入れた、健康生活を送るための毎日のメニューをご紹介します。

会場

札幌市中央卸売市場（札幌市中央区北12条西20丁目）管理センター2階 調理室
無料駐車場あり（要予約）、地下鉄・二十四軒駅より徒歩10分

開催要項

開催時間は各回とも午前10:00~13:00 ※6月15日(日)漬梅教室のみ
午前10:00~12:00 午後13:00~15:00



日程

テーマ・講師

参加費

定員

日程	テーマ・講師	参加費	定員
6月15日(日)	我が家でできる漬梅教室 2回開催 午前10:00~12:00/午後13:00~15:00 梅で有名な産地より講師をお招きして、梅干しや梅酒の漬け方を教えていただきます	無料	各一般48名
6月27日(金)	札幌グランドホテル 総料理長 小泉哲也 先生 首のマリネ、パイン・帆立貝とグリーンアスパラガスのラーメンサラダ、茄子の赤ワイン煮アイスクリーム添え	1人500円	一般42名
7月5日(土)	るるるキッチンガーデンくらぶ みーやん先生(木村光江) 野菜とくだもの大好きなマちゃんデコ巻き寿司、きゅうりのサラダめん、キャベツのもみもみ漬け、ブルーベリーヨーグルトドリンク	1組700円	親子21組
7月12日(土)	札幌ベルエポック製菓調理専門学校 副校長 料理研究家 小笠原登志子先生 夏野菜たっぷり豚しゃぶサラダ、コーンと卵のスープ、枝豆と鮭のまぜごはん、ぶどうゼリー	1組700円	親子21組
7月19日(土)	北海道市場ICHIBA料理長 添田 司先生 アスパラとポテトの黄身醤油かけ、とびうお幽庵焼き・北あかりのあんかけ、タコ飯	1組700円	親子21組
7月26日(土)	北海道食育コーディネーター・北海道文教大学非常勤講師 山際陸子先生 雑穀ごはん、えのきだけのかきたまスープ、ハンバーグのトマト煮、きゅうりと青じその梅風味あえ、さっぱりフルーツ	1組700円	親子21組
8月1日(金)	札幌ベルエポック製菓調理専門学校 副校長 料理研究家 小笠原登志子先生 野菜の器のハンバーグ、かぼちゃのツナサラダ、コーンおこわ、スイカとメロンのソーダかん	1組700円	親子21組
8月7日(木)	スペイン料理エルマルケス料理長 ダリオガルシア先生 グリーンアスパラオムレツ、2種類の貝のカクテル、スペイン風オレンジサラダ	1人500円	一般42名
9月26日(金)	お料理サロンうららか主宰 坂下美樹先生 根菜のラザニア、白菜のコールスロー、りんごのレアチーズケーキ	1人500円	一般42名
10月2日(木)	KKRホテル札幌 総料理長 大江廣嗣先生 フレッシュクリームコーンスープ、チキンと小海老のモッツアレラチーズ焼き・ペンネパスタ添え オレンジとグレープフルーツのニノン風サラダ、テラミス	1人500円	一般42名
10月10日(金)	札幌パークホテル洋食料理長 舟橋裕司先生 秋のいろいろキノコとニンニクの健康スープ、野菜たっぷりジャンバラヤ、野菜たっぷりクリームシチュー、 秋のフルーツのグレンダデンシロップ煮、バニラアイス添え	1人500円	一般42名
10月16日(木)	料理研究家 東海林明子先生 野菜の散らし寿司、ポテトボールの清まし汁、和風ハンバーグの即席漬添え、トマトマフィン	1人500円	一般42名
10月25日(土)	お料理サロンうららか主宰 坂下美樹先生 大根の葡萄漬け、即席白菜キムチ、福神漬	1人300円	一般42名

※メニューは予告なく変更となる場合もありますので、ご了承ください。

【後援】札幌市、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会【協力】札幌市調理師団体連合会（漬梅教室は主催：和歌山県みなべ町役場、協賛：JA和歌山県農連・JAみなべいなみ）



希望日の3週間前までにハガキまたはFAXで受け付けています
「ご希望日時」「お名前」「年齢」「(親子の場合は)お子様のお名前・学年」「ご住所」
「お電話番号・FAX番号」「駐車場の要・不要」をご記入のうえ、
ハガキまたはFAXでお申込ください。参加費は当日頂戴いたします。
※親子の回は小学生または中学生のお子様1名と保護者1名の2名限定となります。



〒060-8692
札幌市中央区北12条西20丁目 札幌青果内
青果部運営協議会「やさしい・くだもの料理教室」事務局行



FAX 011-631-0023

定員を上回る教室は抽選を行い、当選者様のみご連絡いたします。 ※ご応募は札幌市内在住の方に限らせていただきます。

●お問合先 TEL:011-641-5440(受付時間は水・日を除く9:00~12:00、13:00~16:00)(電話でのお申込は受け付けておりません)
※お預かりした個人情報は申込内容の確認や料理教室に関する事項のみに使用させていただきます。
※料理教室の様子は札幌市中央卸売市場のホームページ等に掲載させていただきますので、あらかじめご了承ください。