

2012年

しじょう

市場で学ぶ・作る・食べる やさしい・くだもの料理教室

参加者大募集



ハンサムコーン

生活習慣病予防に効果的とされる野菜・果物を、
普段の食生活にもっと取り入れていただこうと、
今年も札幌市中央卸売市場で「やさしい・くだもの
料理教室」を開催します。
皆様からのご応募お待ちしております。

大好評につき今年も開催！
市場ならではの旬で
新鮮な野菜・果物を
たくさん使った料理教室に
参加してみませんか？



ネットちゃん

開催要項

開催時間は各回とも10:00～13:00

※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。

日程	テーマ・講師	参加費	定員
①6月17日(日)	わが家で楽しめる漬梅教室 梅干、梅酒など(予定)	無料	一般50名
②6月29日(金)	フードコーディネーター・野菜ソムリエ 中本ルリ子 先生 トマト入りハヤシライス、ブロッコリースープ、夏野菜の岩塩蒸し、ライム入りココナッツプリン	お1人様500円	一般42名
③7月5日(木)	札幌グランドホテル 総料理長 小泉哲也 先生 帆立貝の卵付け焼き野菜たっぷりカレーソース 人参バターライス添え、 ジャガイモのお好み焼きサラダ添え、完熟マンゴープリン タピオカ入りココナッツミルクソース	お1人様500円	一般42名
④7月14日(土)	料理研究家・栄養士 立野豊子 先生 鶏肉のピカタ風・温野菜添え、ミネストローネ、彩りサラダ・イチゴソース、りんご蒸しケーキ	1組700円	親子21組42名
⑤7月21日(土)	お料理サロンうららか 主宰 坂下美樹 先生 夏野菜のキーマカレー、手作りナン、とうもろこしの冷たいスープ、パンナコッタ ブルーベリーソース	1組700円	親子21組42名
⑥7月28日(土)	野菜ソムリエ ゼスプリガール 千葉舞 親子でチャレンジ ゼスプリキウイを使った料理教室	1組700円	親子21組42名
⑦8月4日(土)	夏休み特別企画 お父さんと料理にチャレンジ 料理研究家・栄養士 立野豊子 先生 野菜たっぷりスープカレー、りんご入りコルスロー〜トマトカップに入れて〜、ヨーグルトフロマージュ・フルーツ添え	1組700円	父子21組42名
⑧8月7日(火)	北海道食育コーディネーター・元 北海道栄養士会 副会長 山際睦子 先生 野菜と鮭の味噌チーズ焼き、ゆで野菜のサラダ・ヨーグルトソース、豆腐の炊き込みご飯、 オクラと海藻の味噌汁、フルーツサワー	1組700円	親子21組42名
⑨8月18日(土)	お料理サロンうららか 主宰 坂下美樹 先生 野菜たっぷりバリエア、ズッキーニの肉詰めフライ、ゴボウとツナのサラダ、オレンジのプディング	1組700円	親子21組42名
⑩9月25日(火)	KKRホテル札幌 総料理長 大江廣嗣 先生 ポテトとマッシュルームのクリームスープ、完熟トマトと小野菜のピクルスサラダ、 仔羊のソテー タイム風味 南仏風ポテトピューレ添え、旬の果実のコンポート ミントのスープ仕立て	お1人様500円	一般42名
⑪10月3日(水)	札幌パークホテル 洋食料理長 舟橋裕司 先生 秋の10種類の茸スープ・ミルフォンテ、秋の収穫野菜をたっぷり使った野菜のミートソースパゲッティーニ、 野菜のポトフ、秋のフルーツの軽いコンポート・柑橘(柚子またはカボス)風味 パンナアイス添え	お1人様500円	一般42名
⑫10月10日(水)	料理研究家 東海林明子 先生 野菜のちらし寿司、豚肉のりんご包み焼き、カボチャとナメコの味噌汁(または旬のキノコ汁)、青シソクッキー	お1人様500円	一般42名
⑬10月27日(土)	プロから学ぶピクルス・漬物講習会 漬物しんこやふじ田 藤田仁志 先生 トマトのピクルス、白菜の麹漬(予定)	お1人様300円	一般48名

【主催】札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会 【後援】札幌市、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会

【協賛】ゼスプリインターナショナルジャパン(株)、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・JAみなべいなみ)

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

お申込
方法

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」「(親子の場合は)お子様のお名前・学年」「ご住所」「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。

●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に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。

ハガキ
郵送先

〒060-0012

札幌市中央区北12条西20丁目 丸果札幌青果(株)内
「やさしい・くだもの料理教室」事務局行

FAX送信先

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。