



列島各地から

初夏の旬を頂く！

兵庫・^{たじま}但馬浜坂港から
急速凍結で鮮度抜群の

生ほたるいか

(別チラシでご案内)



461



ほたるいかの軍艦巻き

酢味噌で

今週は春～初夏
の旬がいっぱい！
お見逃しなく！

静岡・大石茶園から
無農薬茶 (カタログ表紙)

新茶初摘み



11

今週商品カタログ2ページで 静岡特集

- 由比松永さんの甘夏・レモンジャム
- 浜松・渥美農園さんから柑橘セット、グレープフルーツ
- 創業200年続かまぼこの老舗 由比のいちろうさんから「桜えび入りかまぼこ」
- 焼津の大黒淡水さんからうなぎかば焼き



15

静岡・由比 友和丸から

生桜えび・生しらす

(カタログ2ページ)



13

【2017年4-5 月の予定】

●生協基幹運営／地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
5.10 (水) 脱原発と暮らし見直し委員会 (第64回)	5.13 (土) 関東子ども基金協力医師懇談会 (研究会)
5.12 (金) 監査会 (会計監査・業務監査)	5.13-14 (土・日) 常総生協本部にて甲状腺・血液検診
5.13 (土) 常総朝市、共生食品料理講習会	
5.17 (水) 第13回理事会 (臨時) 総代会議案確認	5.20 (土) 東海第二原発再稼働問題学習会 (ひたちなか)
5.22 (月) 第44回常総生協総代会議案書配布開始	5.22 (月) 業社会合同産地視察、業社会役員会
5.27 (土) 都留さんの歴史講座、稲葉先生の料理講習会	5.25 (木) 東海第二原発訴訟弁護団会議 (東京)
5.27 (土) めぐみちゃん実験田田植え	5.28 (日) 関東子ども基金甲状腺検診 (日立市)
5.31 (水) 第14回理事会 総代会運営確認	5.28-29 (日・月) 福島有機農業猫の手応援隊

山陰浜坂の山米さんよりとびきり新鮮な旬の「生ホタルイカ」が急速凍結で届きます！

「日本海ホタルイカのフリッとした食感と美味しさを生で急速凍結、山米直送でお届けしますね！」（三代目山米社長 山本静夫さん）



神秘に光るホタルイカ。発光の秘密は皮膚・目・腕の細胞に発光バクテリアを共生させていること。ホタルと同じ酵素反応で発光します。反射板やレンズまで備えています。



常総醤油を持つ山本夫妻。常総醤油・蔵の素、本みりんで漬けた「沖漬け」は月1回定番で供給。好評です。

初夏を告げる日本海のホタルイカの旬は今！

ホタルイカは富山湾が有名ですが、水揚げ日本一はここ兵庫の浜坂漁港。

隠岐諸島周辺水深 200m で獲れるホタルイカは小粒で淡泊ですがプリプリ食感が特徴。買い付けは常総生協の醤油を使った「ほたるいかの沖漬け」でおなじみの山陰・浜坂（兵庫県美浜郡新温泉町）の三代目仲買人「山米」さん（山本静夫さん）。今週は、常総生協組合員向けに、浜坂港に揚がったばかりのピカピカ光る鮮度抜群のホタルイカを急速凍結して特別にお届けします！



今週別チラシで

『山陰と瀬戸内のさわやか初夏のおさかな特集』

日本海と瀬戸内海両方に接する兵庫から、山陰は浜坂の山米さん、瀬戸内は淡路島の武田食品さんから初夏のお魚特集です。「酒塩」と書かれている作品は、素材の旨味を引き出すおなじみの料理酒「蔵の素」を使ったものです。ぜひお試しください！

このチラシのトップに山米さんの「生ほたるいか」。どうぞご賞味ください。

チラシ裏面はうれしい『発酵素材特集』！

ぬか床・足しぬか、大豆丸ごと使ったモンゴル生まれの「豆汁ケルト」、そして手作り発酵

派の多い常総生協組合員にイチオシの「ひしおの糰（はな）」。お醤油と水を加えると大麦と大豆の糰がプチプチ音を立てて発酵を始め、とろりとした旨味が溶け出します。

このチラシの商品は発酵食品と健康、有機農業の微生物との共生などに深い理解のあるケイミー・オフィスさんの開発で、「発酵の伝道師」と呼ばれています。私たち常総生協と考えを同じくするパートナーです。



静岡由比の友和丸さんからは今年も駿河湾の「生桜えび」「生しらす」が届きます！



桜えびにはタウリンがたくさん。動脈硬化の予防に。赤い色素には抗酸化力があり老化予防に。殻ごと丸ごと食べられるのでカルシウムや食物繊維（キチン）がとれ骨粗鬆症、便秘にも効果。



代表取締役の
湯浅好裕さん

漁師の家系で育ち、おじさんが「友和丸」の船頭さんで桜えび漁師。大学の水産学部でサバ、アジの生態の研究。卒業後まぐろ卸を経て、お母さんが立ち上げた有限会社「友和丸」を2001年に引き継いで仲買の権利を取得して、由比港から5分の工場で鮮度を生かして、生から釜揚げ、そして天日干し無着色の素干しまでを加工して届けてくれます。



生協の職員も何度か「友和丸」に乗せてもらい夜の桜えび漁を体験させてもらっています。



サクラエビはお腹側だけが青白く光る。名古屋大学の大場助教による撮影（写真下：暗くすると光の粒子が見える）。発光はタンパク質の中にある物質が光っているとされるがよくわかっていない。

赤い色素は、藻類を食べる植物プランクトンが赤い色素を持ち、エビやカニ、鮭は捕食することから身体が赤くなっています。



由比浜の桜えび漁の風景

5月もイベント盛り沢山！ 仲間づくりコラム（常勤理事 矢島）

お友達も連れてお好きな催事へ遊びに出かけてみませんか！

5月13（土）じょうそう朝市【名物！？ミニトマトすくい】

9：00～12：00 場所：常総生協本部 1階 広場
参加費：無料

5月16（火）第1回ゆるカフェ【人と人がつながる場所を開放します】

10：00～15：00
場所：常総生協本部 2階 組合員活動室 参加費：無料

5月20（土）新柏香辛飯屋さん駐車場ミニ朝市【毎回楽しい体験企画もあります】

9：30～14：00
場所：柏市新柏4丁目9-8 香辛飯屋新柏店 駐車場
参加費：無料

5月21（日）つくばまめいち【常総生協の他、こだわりのお店多数出店予定】

10：00～14：00
場所：つくば市大角豆2012-43 つくば草の根はりきゅう院駐車場

5月27（土）水海道めぐみちゃん実験田【田植え＆おにぎり昼食会】

9：30～14：00
場所：茨城県常総市東町2409で検索 東構造改善センター

5月27（土）稲葉先生料理講習会【旬の野菜を食べよう！】

10：00～13：00 場所：常総生協本部 2階 調理室

第8回 じょうそう朝市 & フリーマーケット
5/13(土) 9:00~12:00

<雨天開催>
配送センターの軒下で開催します。

会場 常総生協本部 1F 広場
0297-48-4911
<http://www.coop-joso.jp/>

名物！？「ミニトマトすくい」
1回150円
連日この季節になりました！大好評の「ミニトマトすくい」がじょうそう朝市でも体験できます！

Let's 染物 みんなで「玉ねぎ染め」
参加費100円
玉ねぎの皮を使って好きな物を染めよう。当日は染めた布など持参でじょうそう朝市へGO！

その他、新鮮野菜の販売やフリーマーケット、土曜の朝はちょっと早起きしてお気に入りの見つけに「じょうそう朝市」へお越しください！

フリーマーケットも募集中！
各QRコードから申込みできます→

～今後の開催日程（予定）～
・2017年6月3日（土）9:00～12:00
・2017年7月1日（土）9:00～12:00
※開催日程は変更になる場合があります。最新情報は常総生協のHPからご確認ください。

主催：「じょうそう朝市&フリーマーケット」実行委員会

脱原発とくらし見直し委員会 2016年度活動のまとめと2017年度活動予定

【2016 年度活動報告】 目標：組合員に委員会の活動を届けよう

		取り組み
全体活動		委員会報告の発行、生協祭りパネル展示 ミニ学習会「東海発電所 L3 廃棄物の埋設計画について」 「霞ヶ浦の放射能汚染の現状はどうなっているんだろう？」
チーム活動	自治体セシウム検査データ収集	牛久市、龍ヶ崎市、つくば市、松戸市、柏市、我孫子市、流山市、鎌ヶ谷市、土浦市のデータ収集・整理と季節ごとの特徴公表
	DVD 貸出	貸出管理、新規購入、寄付募集、感想まとめ、一覧配布 おすすめ図書の紹介
	土壌調査	事故から 5 年目調査結果公表
	児玉先生著作出版	講演録出版、その他著作物の紹介

【2017 年度活動予定】 目標：組合員へ情報を伝えよう

		取り組み
全体活動		委員会報告の発行、他団体主催講演会への協賛、児玉順一先生講演会、ミニ学習会
チーム活動	自治体セシウム検査データ収集	収集継続、データ整理と季節ごとの特徴公表、生協 HP でのデータ公開
	DVD 貸出	貸出管理、寄付の継続募集、感想まとめ、一覧配布、おすすめ図書の紹介
	土壌調査	事故後 6 年の新規調査、組合員の協力募集

「小さな上映会だより 2017-(2)」(生協DVD貸出状況) 脱原発とくらし見直し委員会

タイトル	人数	観た場所	観た組合員さんの感想 (紙面の都合上一部変更・省略させて頂いたものもあります)
フードインク	2	自宅	毎日食べる食事。体にとって栄養のある新鮮でおいしい食べ物、多少高くても安全な物を手にしたい、そういう思いで、生協で、スーパーでチョイスしている。モンスター企業が食の全てを支配することになったら…恐ろしい限り。それにしても回転ドア。利益追求した先に何があるのか…
	2	自宅	買わないことです。
	2	自宅	動物もそうですが精肉工場で働く人々も、こんなひどい扱いを受けている事に驚きました。巨大企業で働いている人たちは皆この事実を知っているのでしょうか？全ての人に観てもらいたい作品です。
未来の食卓	2	自宅	農薬・添加物に関してはヨーロッパは日本と比べてそれ程ひどくないと聞いていたので農家の人々が健康を害している状況を知りかなり驚いた。学校給食を全てオーガニックに、という試みは素晴らしいと思う。日本もぜひ見習ってほしいが、行政レベルの介入が必要となると、また時間がかかってしまうのは残念である。このような DVD を貸し出して、現在の農業、食の実情を知る機会を与えてくださっている生協の活動に感謝いたします。またシェアできる DVD をぜひ増やしてください。家族で見ていましたが友人と上映会などを開くのも面白いと思いました。
	2	自宅	フランスがこんなにも農業大国とは知りませんでした。農家の方が体を犠牲にしてまで農薬に頼った農業を続けている姿が印象的でした。日本の子ども達にも有機の給食があたりまえの時代がやってくることを願います。
いのちの食べ方	2	自宅	大量生産・大量消費の工業製品としての製造現場を、ただ、ただ、映像化しただけの作品である。その背後にある農薬も抗生物質もホルモン成長剤などなどの投与は全く、一切出てこない。作者は何をいったい主張したいのか。
ニコチンまみれのミツバチ	1	自宅	ネオニコチノイド系農薬の使用とミツバチの大量死の時期が重なっているのが原因なんだ…と分かりました。
ミツバチの羽音と地球の回転	2	自宅	福島原発事故を招いてしまった今だからこそ、失ったもの、残すべきもの、目指すものは何かを、この作品(2010 年制作)は私たちにはっきりと語ってくれているように思います。スウェーデンでは国民投票で 1980 年に脱原発を決め、持続可能な再生エネルギー政策で 2020 年には脱石油を達成しようとしている人たちの動きには驚かされる。
	1	自宅	この DVD が出来てから 7 年たちますが、原発の未来は益々無いと思います。ほとんどの日本人は反原発に向いていると思います。
赤とんぼがいけない秋	1	自宅	トンボやミツバチの減少もネオニコ系農薬が原因なんですね。浸透性農薬(結構分りにくい…)は作物本体に行きわたっていると初めて気がつき、恐ろしいと思いました。
自然と共存する農のかたち	1	自宅	人間は生態系の中の一部で生かされているという考え方はすばらしいなと思いました。このような考え方の方が増えるといいな。
内部被ばくを生き抜く	2	自宅	まき散らされた「死の灰」から身を守っていく為の貴重な一助となりました。内部被ばくに関しては様々な異論が存在するそうですが、この地に住む私達は正に「人体実験」の真っ只中と言えるのではないのでしょうか？そして、この先に正論が待っているとしたら、恐ろしい…その一言につきます。今後とも、脱水・便秘に気をつけ、全身の筋肉を使う運動をして、抗酸化力の高い食品を食べて行く。命を守るために！
	1	自宅	放射能被ばくについてあまりに無知でした。

家族で！地域で友人といっしょに！「小さな上映会」しませんか！【脱原発とくらし見直し委員会】

「脱原発とくらし見直し委員会」では、身近に原発をはじめくらしや食について学べたり話しあったりできるようにと、生協にある DVD や組合員から寄贈された DVD、講演会の録画などを組合員の中で共有しようと『小さな上映会』活動がはじまりました。観られた感想もニュースでお伝えしています。

【貸出方法】①添付の申込書を生協へ ②供給便でお届け ③供給便で返却（貸出期間は原則2週間です）

※貸出希望が多いものはお待ちいただくことがありますのでご了承ください。

小さな上映会 DVD 貸出リスト（表裏）					保存版 2017 年 4 月版
分類	No.	DVD タイトル	制作年	収録時間	制作者・概要・その他
原発・被ばく	1	祝の島（ほういのしま） 1000 年先にいのちはつづく	2010 年	105 分	1982 年島の対岸に原発建設計画が持ち上がった。「海と山さえあれば生きていける。だからわたしの代で海は売れん」。島民の 28 年に及ぶ反対の歴史。瀬戸内あや監督
	2	福島 六ヶ所 未来への伝言	2012 年	105 分	12 年間六ヶ所村に生活して取材した島田恵さんによる六ヶ所核燃料サイクル基地と人々の歴史。六ヶ所みらい映画プロジェクト
	3	内部被ばくを生き抜く	2012 年	80 分	鎌仲ひとみ監督 4 人の医師が語る経験・広島・チェルノブイリ・イラークー福島
	4	ミツバチの羽音と地球の回転	2010 年	116 分	祝島とスウェーデンでエネルギー自立に取り組む人々の物語。鎌仲ひとみ監督
	5	六ヶ所村ラプソディー	2008 年	119 分	再処理工場の周辺で暮らす六ヶ所村の人々の葛藤を描く。鎌仲ひとみ監督
	6	ヒバクシャ HIBAKUSHA 世界の終わりに	2003 年	116 分	国境のない核汚染イラク・アメリカ・日本の現実。鎌仲ひとみ監督
	7	チェルノブイリハート	2003 年	61 分	放射能の影響で心臓に重度の障害を持った子どもたちのこと。
	8	100,000 年後の安全	2009 年	79 分	フィンランド地層処分の現実。M. モドセン監督
	9	放射性廃棄物 ～終わらない悪夢～	2009 年	92 分	世界中で漏れ出ている放射能。核燃料サイクルの恐るべき実態。
	10	「フタバから遠く離れて」避難所から見た原発と日本社会	2012 年	96 分	故郷から遠く離れた避難所で暮らす福島県双葉町町民の日常。船橋淳監督
	11	サクリファイス 犠牲者	2003 年	25 分	チェルノブイリ原発事故処理作業員の知られざる真実。
	12	真実はどこに？ WHO と IAEA 放射能汚染を巡って	2004 年	51 分	チェルノブイリ事故の被害の実態が、いかに隠蔽されたか。
	13	「知らされなかった核汚染」NHK BSドキュメンタリー	2006 年	50 分	被ばく 60 年・マーシャル諸島の現実。岩崎充利撮影編集。
	14	脱原発いのちの闘争（2 枚組）	2011 年	103 分 32 分	川内原発・玄海原発の再稼働阻止と福島的女性たちの脱原発の行動の記録。西山正啓監督
	15	みえない雲	2006 年	103 分	チェルノブイリ事故の翌年ドイツで書かれた小説の映画化。原発事故が引き起こす極限状態を描く。小さな街の混乱と惨事を追う
	16	チェルノブイリ 28 年目の子どもたち	2014 年		低線量被曝の現場から。Our Planet TV
	17	ナージャの村	1997 年	118 分	ベラルーシ・ドゥヂチ村。原発事故による高汚染地域に住み続ける人々を追ったドキュメンタリー。
	18	東京原発 東京には原発が必要だ！！	2002 年	110 分	質の良い落語を聞いているようで、原発の事がよく解る。主演役所広司。
	19	放射能内部汚染被曝から子どもを守るために	2011 年	23 分	放射能による健康への影響をわかりやすく紹介。免疫力を上げる食べ方・暮らし方を提案。

..... キリトリ

【小さな上映会 DVD 貸し出し希望】（脱原発とくらし見直し委員会行き）

_____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

組合員 No. _____

コース名 _____

班名 _____

Tel _____

希望 DVD No. _____ 題名 _____

希望 DVD No. _____ 題名 _____

原発・被ばく	20	「原発新基準 世界最高の安全は」	2013 年	25 分	NHK クローズアップ現代より。
	21	はだしのゲンが見たヒロシマ「ヒロシマ×ゲン」	2011 年	77 分	漫画家・中沢啓治が自身の生い立ち、広島での被曝体験から『はだしのゲン』を描くまでの半生を語る。石田優子監督
	22	はだしのゲン誕生物語（NHK BS ドキュメンタリー）	1995 年	60 分	はだしのゲン作者中沢啓治インタビュー。岩崎充利撮影編集
	23	「よみがえる科学者－水戸巖と 3.11－」	2016 年		物理学者として原発の危険性を訴え続け山岳遭難で夭逝した水戸巖、その運動を引き継ぐ家族のドキュメンタリー。大阪毎日放送制作
	24	2010 わしも死の海におった～証言・被災漁船 50 年目の真実	2010 年	57 分	ビキニ水爆実験による被ばくの証言。南海放送 / 高知県太平洋核実験被災支援センター
	25	かもめの視線～あの日から 2 年半の軌跡～	2013 年	119 分	いわきの美しい海岸線の風景をパラグライダーで伝えてきた「かもめの視線」。震災後も撮り溜めた映像の数々。
	26	「子どもたちを放射能から守るために」児玉順一先生講演録	2014 年	120 分超	小児科医児玉順一先生 2014 年 1 月 16 日 常総生協での講演録。
	27	「私たちは原発と暮らして幸せですか？」海渡弁護士講演録	2015 年	77 分	弁護士が制作した『日本と原発』上映会と同時開催された海渡雄一弁護士による講演の記録。
	28	子どもたちを守りたい～県境を越えてつながる母親たち	2016 年	26 分	福島原発事故による被ばくの現実に関東の母親たちが県境を越えてつながる姿を追った記録。Our Planet TV
	29	Frend after 3.11	新 2014 年	135 分	岩井俊二監督。福島原発事故について政府も学者もメディアも真実を伝えなかった。小出さん、城南信金理事長ほか多くの人からの聞き取り。未来に向けてどう考えてゆくべきか。震災半年後の東北の映像もしっかり残されている。
食・農・環境	30	Tohoku Stories (Then & Now)	2012 年	17 分	東北ドキュメンタリー映画。ジェフリー・ジョウサン&イバン・コバック。東北、福島を忘れないために多くの方に見ていただけることと
	51	フードインク	2011 年	94 分	食品の安全や業界の裏側に鋭く切り込んだフードドキュメンタリー。
	52	モンサントの不自然な食べもの	2012 年	108 分	遺伝子組み換え食品を巡る食といのちのドキュメンタリー。
	53	未来の食卓	2009 年	108 分	学校と高齢者の給食をオーガニックにする試みに挑戦した南フランスの村のドキュメンタリー。
	54	自然と共存する農のカタチ	2010 年	12 分	やさどで有機農業 40 年の魚住農園の畑は天敵が共生し農業は必要ない。命のつながりの映像。日本有機農業研究会
	55	土の讃歌	2012 年	104 分	日本有機農業研究会科学部
	56	ミツバチからのメッセージ	2010 年	57 分	ネオニコチノイド農薬とミツバチの生態系、子どもたちの脳。岩崎充利構成撮影
	57	赤とんぼがいない秋	2012 年	61 分	ネオニコチノイド農薬と小動物たち。岩崎充利演出撮影編集
戦争・基地	58	NICOTIN BEES (ニコチンまみれのミツバチ) 日本語字幕版		53 分	アメリカ、ヨーロッパ、カナダなどの養蜂家を訪ね、現場からネオニコチノイド系農薬の実体を検証した記録。
	71	ひめゆりの塔	1953 年	127 分	太平洋戦争末期、米軍の総攻撃を受けて沖縄島の南端に散ったひめゆり学徒 200 余名の記録を映画化。全国劇場公開作品
	72	誰も知らない基地のこと	2010 年	74 分	世界中の米軍基地で様々な問題が起こっている。なぜ基地はなくならないのか？なぜ基地は増え続けるのか。
	73	戦争のつくり方		7 分	戦争が起こる前の社会現象をアニメで。他の DVD と一緒に借りて観ると有効では。
	74	命に国境はない			高遠菜穂子さんのイラク報告。イラクでボランティア活動をしている彼女が自分で見た現状、仲間から得た映像で、一般のメディアでは知らされていない戦争の現実を伝える。

常総生活協同組合 理事会

ゆるカフェ

みなさま、おまたせいたしました。

第1回「ゆるカフェ」開催いたします。

生協本部が人と人がつながる場所を開放します。

あえて、テーマは決めず、お茶を飲みながらの井戸端会議♪
趣味を持ち寄って教えたり教わったり、オススメ本・映画の紹介、子育て・孫育てなど、
生協の簡単なお手伝いをしながら、編み物・手芸など手を動かしながら、
お茶菓子を頬張りながら、
小難しい話から、日頃の愚痴まで、なんでもありです♪
どなたでも好きな時にお越しください♪



ゆるりとみなさんで集って



♡ご近所さんと立ち話するように、お話ししましょう♡

日時；5月16日(火曜日) 10時～15時開放

場所；常総生協本部 2階 組合員活動室

参加費；無料



♪♪♪お茶、お菓子を用意してお待ちしております♪♪♪

※この日は商品部の、新商品の検討・サンプル試食があります。

主食(おにぎりなど)になる物をお持ちいただければ、ランチも出来ます。
一緒に試食して、今後の商品ラインナップにご協力ください。

お問い合わせ先；常総生活協同組合 柳町

茨城県守谷市本町 281

tel 0297-48-4911 Fax 0297-45-6675



常総生協QRコード

生産者出向職員イハラによる「ぶーぶー日記」

今後ちょっとお休みします(´-`)

今回は私が5か月間出向して感じたことを簡単に書きたいと思います。

私自身、動物に触ったことがほとんどなかったため、正直牧場へ出向することに不安と抵抗感しかありませんでした。出向して早々出産した母豚がいたのですが、その母豚は子育てが下手で、生んだ子豚を何頭も潰してしまいました。初めて死んでしまった子豚を拾い上げ、捨てた時に感じた悲しみは今でも忘れられません。

牧場での1日1日は非常に濃く、1ヶ月経たないうちに、メイメイ！メイメイ！なんて呼ぶようになり、豚に癒されるなんて思いもしませんでした。

私は出向者の4代目で、主に牧場作業を行いながら豚の管理等を任せられました。生き物を育てることの難しさを肌で体感し、出荷に至っては豚1頭1頭によって成長スピードが違いため出荷するしないの判断に迷ってしまった時もありました。生産者の岩瀬さんと作業終了後、夜遅くまで何度も豚のことについて話し合った事は良い勉強になり、貴重な体験ができました。



伊原が少しの間、牧場を離れ総代会前に生協に戻ります。「ぶーぶー日記」はちょっとの間お休みします。岩瀬牧場が法人となり、いよいよ生協として岩瀬さんと協同の事業の任務があたえられると思います。正直楽しみです♪

再開しましたらニュースレター等を通してご連絡したいと思いますので、よろしくお願いいたします。

5月27(土) 稲葉恭二先生による料理講習会 参加者募集

～地元の野菜を食べよう～

「旬の野菜を美味しく食べよう！野菜ざらいのお子さんもこれなら大丈夫！？」



いよいよ地元の野菜が出そろう季節がやってきました。有機野菜セットの契約も始まりました。今年のテーマは「地元の野菜を食べよう」です。旬の美味しい野菜をいっぱい食卓に上げる工夫を稲葉先生に教わります。夕食の一品に、お子さんのお弁当の一品に、などいろいろな応用がきく内容を予定しています。旬の、そして心を込めて作ってくれた生産者の野菜をみんなでたくさん食べましょう！

稲葉先生のデモンストレーションを見て、実際に何品かを皆さんに作っていただきます。テーマ以外でもお料理のコツを教わったり、アドバイスをもらえる機会ですので是非ご参加下さい。お友達を誘ってのご参加、大歓迎です。

日程：5月27日(土)10時～13時(試食時間を含む)

講師：稲葉恭二先生

募集人数：12名

(お友達もお誘いできます。応募者多数の場合は抽選になります。)

参加費：1,000円

※ご注意 当日キャンセルの場合、食材発注の関係で料金を全額お支払いいただきます。

持ち物：三角巾、エプロン、筆記用具

申込み期限：5月19日(金)まで

◆献立内容(予定)

・「豚肉のミートボール」を作って、いろいろな料理にアレンジ

・フライパンで「焼鳥」を作って、たっぷりの野菜といっしょに

・ピーマンの胡麻和え

・トマトご飯

・焼そばおろしかけご飯

・具たくさん、さばの「船

場汁」風



-----キリトリ-----
5月27(土) 稲葉恭二先生による料理講習会 参加者募集 ※締めきり5/19(金)まで

コース名

組合員 NO

組合員名

参加人数：大人

人 / 子ども

人