

子育て真っ盛りのお母さん  
手料理をがんばりたい方対象

# 尾道のおいしい食材を味わい尽くす会♪

～いちじくと海の幸 秋の味覚編～

2018年(平成30年)

## 11月2日(金)

### 11:00～13:30

【会場】 JA尾道市ええじゃん尾道  
尾道店 調理研修室

(住所:尾道市東尾道13-1)

【参加費】 2,000円

## 申し込み

下記あてに、住所・氏名・TEL・年齢を明記して  
申し込んでください。先着20人募集します。

《申込〆切》平成30年10月26日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

尾道スローフードまちづくり推進協議会事務局

尾道市役所内 農林水産課 企画調整係

TEL (0848) 38-9212/FAX (0848) 37-2377

E-mail:norin@city.onomichi.hiroshima.jp

## 【内容】

ぜ～んぶ！  
尾道の食材で作ります♪

学びと実習を交えた「おうちごはん教室」

尾道食のPR大使のミニレクチャー、お料理デモと少しの実習のあと、お昼ごはんです。

☆いちじくを学ぶ地産地消ツアーレポート！

去る9月14日に開催されたツアーで学んだ尾道いちじくの味わい方のコツ

☆いちじく、ドライイチジク、ジャムを使った簡単おやつ作り

いちじくを知り尽くす食のPR大使、卯元幸江さんのレシピに注目

☆尾道の海の幸を知ろう！

尾道のお魚、何がある？

尾道食のPR大使、村上優美さんによるお魚のお話。

尾道のお魚でさつま揚げを作ってみよう。

☆食の宝庫、尾道！秋の食材は何がある？

ぜ～んぶ！「ええじゃん尾道」より旬の食材をピックアップ

すぐに作りたくなる！尾道おうちごはんのレシピ紹介

尾道食のPR大使、子迫萌枝さんによる栄養アドバイス



食のPR大使  
卯元幸江



食のPR大使  
村上優美



食のPR大使  
子迫萌枝



サブディレクター  
角田千鶴



フードディレクター  
平山友美

【主催】尾道スローフードまちづくり推進協議会

【後援】JA尾道市