

みんなで楽しくスローライフを体験しよう！



第1回体験教室

『地元の野菜でエコクッキング』

「保温調理法」って知っていますか。加熱した料理の余熱を利用して保温することで、トロ火で煮込んだ時と同じような状態に煮上がる省エネ調理法です。料理のはいった加熱した鍋を新聞紙とテーブルクロス（またはバスタオル）で包むだけです。これでガス代も激減！

西岡政子さんを講師に迎え、地元でとれた野菜を使って保温調理を体験し、つくった料理を味わいながら地元の野菜のことや省エネルギーのことを話し合います。献立は、中華ちまき風おこわ、けんちん汁、プリンです。お楽しみに！

旭区のみなさんでスローライフを楽しみませんか。参加をお待ちしています。

日 時：平成16年11月6日（土）
9:30～14:00

対象者：横浜市旭区区民の方
親子・男性の参加を歓迎します

定 員：30名（先着順）

会 場：都岡地区センター 料理室
横浜市旭区今宿西町 292-2

【講師プロフィール】西岡政子（にしおかまさこ）
20年間にわたり横浜市でごみ問題など地域の環境保護活動を続けている。
早大小林寛教授が提唱している保温調理法が、省エネルギーによる二酸化炭素の削減に加え、素材の味を無理なく引き出す自然な調理法であることに気付き、その普及活動にも努めている。NHK「ためしてガッテン」、TV朝日「スーパーJチャンネル」、雑誌「環境会議」「おはよう奥さん」、朝日新聞、読売新聞などマスコミでの紹介多数。

相鉄線「鶴ヶ峰」駅より若葉台中央行・亀甲山経由鶴間行で「農協前」下車徒歩1分

お願い
駐車場がありませんので、
車での来場は
ご遠慮下さい



参加費：1,000円

保温調理レシピ集エコライフクッキング（500円）付
申込み後参加を取り消す場合には、10月31日までにご連絡下さい。以後の取り消しについては参加費をいただきます。

当日の持ち物：エプロン、ふきん

申し込み：住所・氏名・年齢・性別・電話番号・FAX番号を記入し、「ハガキ・FAX（045-954-3335）・Eメール（yagi-sky@t06.itscom.net）」のいずれかで主催者宛申し込んで下さい。

締切日：平成16年10月31日（木）

主 催：環境まちづくり市民の会サステイナブルあさひ（代表：八木下 一壬）
〒241-0002 横浜市旭区上白根3-6-12 八木下方
問合せ電話番号：045-365-2851（長野 富喜子）

ホームページ：<http://www.nextftp.com/yagi-sky/s-asahi/>（短縮URL <http://www3.to/s-asahi/>）

この体験教室は、旭区役所の平成16年度区民提案型活動支援事業「地産地消とエコライフ推進事業」の第1回として開催します。今後、次の体験教室の開催を予定しています。

第2回 寺家ふるさと村散策とこんにゃくづくり体験教室（平成16年12月5日）

第3回 手打ち蕎麦を食べるスローフード体験教室（平成17年2月）

第4回 生ゴミからの土づくりと花づくり体験教室（平成17年3月）