

## 4 食生活・料理・菓子・薬膳

| ID) 登録団体名・個人名   | 代表者名  | 講演(指導)内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45) 櫻木 善仁       |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・旬を感じる野外料理</li> <li>【例】</li> <li>春:つくしや木の芽を料理して食べる、 夏:夏といえばカレー・流しそうめんを楽しむ</li> <li>秋:どんぐりやキノコを料理して食べる</li> <li>・お菓子作りロホットケーキ ・ドーナツなど簡単なお菓子</li> <li>・竹、空缶でご飯を炊く ・飯ごう炊飯 ・竹パン作り ・ペットボトルでパン(ナン)作り</li> <li>・デーキャンプとして昼食に野外料理指導も行います<br/>(人数によりますが、道具の準備も可能です)</li> </ul> |
| 309) 市川 泰三      |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・講演者は茶農家、手もみ茶師範、日本茶インストラクターリーダー、日本紅茶協会ティアアドバイザー</li> <li>・お茶のおいしい淹れ方を実演指導</li> <li>・亀山紅茶のおいしい淹れ方を実演指導</li> <li>・お茶の作られ方</li> <li>・その他お茶と紅茶に関するいろいろな話</li> <li>・45分～90分かかります</li> </ul>                                                                                |
| 401) 野草・薬草の会    | 中嶋 千絵 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消の献立を作る</li> <li>・介護食を作る</li> <li>・離乳食を作る</li> <li>・漢方・薬膳料理を作る</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| 616) 寿司大学 ロール卷子 |       | <p>三重県産の美味しいお米と野菜を使って、地産地消をテーマに飾り巻き寿司を作ります</p> <p>季節の花や動物など、見て可愛い・食べて美味しいお寿司が完成します</p> <p>60分程のレッスンで材料や必要な道具は全て用意しております<br/>はかりを使わないオリジナルレシピなので、お子様も参加できます<br/>レッスンは25名様まで</p> <p>人数がそれ以上多い場合は実演パフォーマンス等もできますので、お問い合わせ下さい。</p> <p>また月に一度、営利目的ではなく、食育教育になるものであれば、無料で教室を開催します<br/>県内どこでも出張できます</p>             |



# 亀山市人材バンク登録者

646) 橋本 萌

・スパイスを使った料理を実演・指導します。

例えば・・・

- ・少ないスパイスで本場インドのカレー作り
- ・インドのお母さんに教わった、体にやさしいスパイス料理
- ・子供も食べられるルーを使わないカレー
- ・子供と一緒に作るインドのパンとカレー
- ・インド版薬膳、アーユルヴェーダ料理

☆材料のカット時間含める場合90～120分

材料のカット時間を含まず、説明と実演に60～90分かかります

---