

# 食育キッチン通信

Vol. 1

1893年、雑穀商としての創業から百数十年  
京都の食と食文化を身近なところから支えてまいりました。環境が変化し  
食にかかわる問題も増え続けています。京都人の食を提案し心豊かな  
食生活を守りながら、新たな食の提案と食生活を創造していきます

食育キッチン主宰  
おばんざい伝承師 石黒美江



## 食育キッチンスケジュール

2/28(水)10:00~「お肉のカッティングと料理」  
企画/近畿農政局 美味しいお肉料理も教えていただきます。

3/7(水)11:00~13:00 14:00~16:00「手作り味噌づくり」  
企画/FM845 手作りのお味噌は本当に美味しいですよ!

3/30(金)13:00~お料理塾「ビギナーズクッキング」  
家庭料理の基本~応用 毎回人気の教室です。

4/20(金)13:00~おばんざい教室  
「魚をさばく」旬の鯛を楽しみましょう

5/11(金)13:00~おばんざい教室  
「たけのこと山菜料理の基本」春の味覚を楽しみましょう

5/17(木)13:00~心豊かな食生活の講座  
「魚の魅力」魚介類のお話と食べ比べ(食べ比べ食材・カツオ)

5/24(木)13:00~心豊かな食生活の講座  
「野菜の魅力」野菜のお話と食べ比べ  
(食べ比べ食材・トマト)

各イベントのご予約は.....

お店または TEL・FAX およびメールにて。

TEL/075-644-6643

FAX/075-601-0552

[info@shokuiku-kitchen.com](mailto:info@shokuiku-kitchen.com)

HP/[www.shokuiku-kitchen.com](http://www.shokuiku-kitchen.com)

## 「サバ寿司体験教室」始めます

気軽にサバ寿司を体験しませんか?  
はじめてでもほんまものの出来栄えにビックリ!

### 内 容

先生の指導の下、サバ寿司を2本作ります。  
先生の作られたおばんざいと一緒に、  
作りたてのサバ寿司の味見を!  
もちろん、2本ともお土産という手もあり!

### 受講詳細

- 費用.....3,800 円(材料費レシピ付)  
但しお二人以上にての開催とさせていただきます。
- 実施時間帯...11時~13時 14時~16時  
(各2時間)の1日2回 定休日:日曜日
- 予約方法.....体験日の前日17時までにご予約下さい。TEL:075-644-6643

## 4月から「おばんざい教室」がスタートします

つつましいけれど巧みに食材を使い、季節を楽しみながら健康的な  
食生活を楽しむ。おばんざい料理にはそんな知恵と工夫がいっぱいです。

内 容 月に1度、旬の素材や身近な素材を大切にしながら、  
代表的なおばんざい料理について学びます。  
またおばんざいに関する様々な講座も開催いたします。

受講詳細 ■費用.....4,200 円(レシピ付)

■実施時間帯.....13時~15時

■予約方法.....実施日の3日前までにご予約下さい。TEL:075-644-6643