

おいしいの食材講座

豊の国おおいの豊かな食材を使って料理や加工を楽しむ講座です。食のプロと一緒に、おおいの食材の素晴らしさを再発見しましょう。

講師 佐藤朋美(野菜ソムリエ)
梯哲哉(オット・エ・セツテ大分オーナーシェフ)
高橋知子(料理研究家・JF専任講師) 他

時間 内容により異なります

受講料 1,300円(1回)※「お魚レシピ」と「こんにゃく」のみ1,000円

※「お魚レシピ」の日程は10月中に決定する予定です。
お問合せください。

定員
20名

開講日	内容
4月26日(木)	佐藤朋美先生の春の野菜と玄米レシピ
7月4日(水)	佐藤朋美先生の夏の野菜ともち麦レシピ
8月28日(火)	梯哲哉シェフのおいしい伝統野菜
9月22日(土)	天瀬町三ツ葉の会の柚子胡椒
11月22日(木)	椎茸農家の乾椎茸レシピ
11月29日(木)	豊後高田そば生産組合のそば打ち
12月上旬※	高橋知子先生のお魚レシピ
2月16日(土)	安岐町農村女性の生芋こんにゃく



電話で申込
各回開講日の前月
月初から受付開始

いきいき健康料理講座

栄養バランスってどういうこと？何をどれだけ食べればいいの？
バランスの良い献立を、楽しい講義と調理実習で学びます。



講師 上田由美((公社)大分県栄養士会・管理栄養士)

時間 10:00~13:00

受講料 5,200円(全4回)※4回セットでご参加いただきます

※希望者多数の場合は、抽選を行います。
※定員に達しない場合に限り、4月以降もお申込を受け付けます。

定員
20名

開講日	内容
5月18日(金)	昼食の大切さを再認識しよう
7月20日(金)	フレイル(虚弱)にならない工夫
9月21日(金)	減塩で健康的な毎日を!
11月16日(金)	糖尿病ってどんな病気? (11月は糖尿病月間です)

往復ハガキで
申込み

平成30年3月31日(土)必着

ふるさと おいしいの故郷料理講座

おおいの母ちゃんたちと一緒に、楽しく故郷料理を作りましょう。
おいしい料理と母ちゃんの元気に、おなかも心も大満足。



講師 県内農山漁村女性

時間 10:00~13:00

受講料 5,200円(全4回)※4回セットでご参加いただきます

※希望者多数の場合は、抽選を行います。
※定員に達しない場合に限り、4月以降もお申込を受け付けます。

定員
20名

開講日	内容
5月10日(木)	大分の故郷料理
6月14日(木)	日田の故郷料理
7月12日(木)	中津の故郷料理
9月13日(木)	津久見の故郷料理

往復ハガキで
申込み

平成30年3月31日(土)必着