

# 料理教室

やさしい食堂こやま×自然栽培

こころとからだがあつたかくなる美味しいごはん

やさい本来のうまみを引き出すお料理で有名な「やさい食堂こやま」の小山津希枝さんに、木村式自然栽培のお米やお味噌にぴったりの美味しい家庭料理を教えてください。

木村式自然栽培米「朝日」や「奇跡の味噌」、小山先生厳選のやさいを食材にした、こころ豊かになるチョット贅沢なお料理教室です。

◎「やさい食堂こやま」Web サイト <http://831580.com/>



## ◆第1回

平成27年11月21日(土) 13:30~

新米!

美味しい玄米ごはんの炊き方(木村式自然栽培米「朝日」使用)

重ね煮: 豆腐ハンバーグ 醤油ソース

きのこわかめのポン酢和え、味噌汁(奇跡の味噌使用)

## ◆第2回平成27年12月15日(火) 13:30~

玄米焼おにぎり(木村式自然栽培米「朝日」使用)

重ね煮: お煮しめ、だて巻き

## ◆第3回平成28年1月24日(日) 13:30~

重ね煮: 切平大根

サトイモの包み揚げ、干柿と山芋のけしの実揚げ

これ以降も月1回/計12回、季節折々のメニューをご紹介します。

※材料の仕入れ等によりメニューが変更になる場合があります。

### 【会場】

くらしき健康福祉プラザ 調理室  
倉敷市笹沖180

### 【料金】各5,000円

\*税込、材料代込、レシピつき

\*12回まとめてお申込みの方、木村式自然栽培実行委員会 NPO 会員の方は各4,700円

\*当日会場にてお支払い

(キャンセル不可・代理の方のご参加はOKです)

### 【お申込み】

NPO 法人岡山県木村式自然栽培実行委員会  
倉敷市福田古新田298

TEL086(441)6701 FAX086(441)6702

またはホームページからどうぞ

<http://www.oka-kimurashiki.jp/>

岡山 木村式 で検索