

# ～コープで健食！プログラム～のご案内



道産食材をいかして豊かな食卓に！

8月～10月まで全30講座を無料で参加いただけます(簡単なアンケートにご協力ください)

※本プログラムは「平成26年度フードチェーン食育活動推進事業」として農林水産省の認可・助成を受けています

## 夏野菜【さや豆の活用術】

ーさやいんげん他調理法・保存方法ー

8月23日(土) 10:00～12:00

箕浦 奈穂子 氏



## 自然野菜×タイ調味料のお話

ー自然野菜生産者とタイ料理シェフのお話ー

8月25日(月) 19:00～21:00

タイ料理「潮華」 早坂 信美 氏

(株)やぶたファーム 藪田 秀行 氏

小畑農園

小畑 拓 氏



## トマトのいろいろ食べ比べ

ートマト食べ比べ・トマト料理ー

8月27日(水) 19:00～21:00

三浦 智代江 氏



## “あすなろ牛乳”のお話

ー牛乳の飲み比べー

8月29日(金) 10:00～12:00

(有)あすなろファーム 村上 勇治 氏



## 夏野菜【お豆の活用術】

ー枝豆食べ比べ・ちよこっと掲載レシピー

8月30日(土) 10:00～12:00

梅安 信子 氏



## 美味しい!と言ってもらえる法則

ー【5つの法則】を調理しながら伝授ー

9月3日(水) 19:00～21:00

中川 隼人 氏



## 牛乳活用術

ー牛乳の飲み比べ・牛乳料理ー

9月6日(土) 10:00～12:00

箕浦 奈穂子 氏



## 道産米を食べよう

ー簡単フライパン パエリア作りー

9月9日(火) 19:00～21:00

箕浦 奈穂子 氏



## “とちマッシュ”ってなにもの？

ーとちマッシュの秘密&食べ方ー

9月10日(水) 19:00～21:00

鎌田きのこ(株) 池内 幸介 氏



## 親子 豆スイーツ

ー豆フォンデュ・豆乳ドリンク作りー

9月13日(土) 10:00～12:00

家常 和 氏



## 豆腐活用術

ー困ったときにもう一品 豆腐レシピー

9月11日(木) 10:00～12:00

梅安 信子 氏



## “こめいろゆめたまご”のお話

ー生産者交流会(試食会)ー

9月19日(金) 10:00～12:00

竹内養鶏場 竹内 強 氏



## かしこい買い物のしかた

ー食品表示の見方・糖分のお話ー

9月19日(金) 19:00～21:00

27日(土) 10:00～12:00

坂本 寿代 氏



## 味覚の授業(親子)

ー基本の五味・カレー粉作りなどー

9月20日(土) 10:00～12:00

10月5日(日) 10:00～12:00

中川 隼人 氏

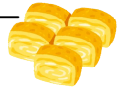



 コープキッチンスタジオ

 お申し込み・お問い合わせ  
 ベルデ ☎0155-66-4073

**“卵活用術”**

-こめいろゆめたまご 他たまご料理-



9月26日(金) 10:00~12:00

箕浦 奈穂子 氏

**主婦の知恵~乾物・缶詰め活用術**

-ストックしておくくと便利! もう一品レシピ-

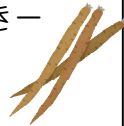


10月3日(金) 19:00~21:00

梅安 信子 氏

**郷土料理 (ごぼう・じゃがいも)**

-ごぼう蒲焼き・ポテトのお好み焼き-



10月4日(金) 10:00~12:00

家常 和 氏

**じゃがいもいろいろ 食べくらべ**

-それぞれ特色を活かした料理も! -



10月7日(火) 19:00~21:00

三浦 智代江 氏

**十勝の小麦のおはなし**

-小麦が製品になるまでのお話と試食-

10月11日(土) 10:00~12:00

アグリシステム(株) 伊藤 英拓 氏


**ちょこっとプラスで健康をキープ!**

-和食の基本 1汁3菜を知る-

10月9日(木) 10:00~12:00

17日(金) 19:00~21:00

31日(金) 19:00~21:00



坂本 寿代 氏

**伝統食 そばをうってみよう**

-全日本チャンピオンが教えます! -

10月16日(木) 10:00~12:00

折笠 政弘 氏


**親子で豆腐づくり体験**

-いろいろな味で食べてみよう! -

10月18日(土) 10:00~12:00

(有) 中田食品 貴戸 武利 氏


**誰でも簡単に実践できるスポ飯講座**

-スポーツするためのからだをつくる-

10月22日(水) 19:00~21:00

中川 隼人 氏


**十勝のお豆 de スイーツ**

-手軽に甘納豆で抹茶パウンドケーキ-

10月24日(金) 10:00~12:00

梅安 信子 氏


**干し野菜講座**

-無駄なく旬の野菜を使いきり-

10月29日(水) 19:00~21:00

家常 和 氏


**誰にでもできる魚の料理**

-ひとり暮らしの方 魚を食卓に! -

男子 厨房に入るべし!

10月30日(木) 18:00~20:00

三浦 智代江 氏



※ お一人複数講座のお申し込み可能ですが、定員に達した場合は初参加者優先となります。  
 申し込み締め切りは各講座とも開催の2日前までです。