

今こそ

丁寧な暮らしを！

和食の基本のキ・・・“だし”から作るお惣菜



2013年、ユネスコ無形文化財に登録された日本の和食は、“だし”が基本の、日本の伝統的な食文化です。

最近は、大変おいしいだしがとれる“だしパック”なども出回り、家庭で“だし”を取ることが少なくなりました。

そこで、今回は基本の“だし”の取り方を学んでみませんか？

代表的なこんぶだしの取り方（昆布の種類によってずいぶん味が違います）や鰹だしの取り方などの基本を覚えて、その“おだし”でお惣菜を作ってみましょう。

【日 時】6月23日（月）10時～13時

【参加費】800円（材料費）

【場 所】河内公民館 実習室

【対象・定員】どなたでも12人

- 【内 容】 ●お惣菜のメニュー 錦松梅^{きんしょうばい}、だし巻き卵、炊き込みごはん、かきたま汁
●こんぶだしいろいろ味比べ
●いりこだし、かつおだしの取り方と合わせだし

【講 師】 帯田 愛子さん（管理栄養士・和食研究家）

【持参物】 エプロン、マスク、三角巾、ふきん（食器拭き用）

【申込み】 6月15日（日）17時までに参加費を添えて公民館まで。15日までご持参出来ない方はご相談ください。（18日以降のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。）

【主催・問合せ先】 河内公民館（広島市佐伯区五日市町上河内537番地）TEL 928-0219
8時30分～17時15分 毎週木曜日・金曜日は21時まで

