

野菜ソムリエが提案するのは体にも環境にもやさしい料理

野菜たっぷりのお料理を エコクッキングで作りましょう！

MENU

- ・大根葉と人参のカラフルご飯
- ・大根のミルフィーユステーキ
- ・もやしのナポリタンスパ風
- ・青菜のみぞれあんかけ
- ・おろしとしょうがのほっこりスープ
- ・グリーンシフォンケーキ

講師：新野和枝（しんのかずえ）

参加者募集中



四国大学管理栄養士養成課程を卒業後、11年間、国際協力や環境問題にも積極的に取り組んでいるさくら診療所に勤務。院長の「栄養士は食材や畑、農業のことも知る必要がある」という考え方に共感。

院長の畑の仕事を手伝ううち、もっと野菜のことが知りたいと思い、2011年12月にジュニア野菜ソムリエ、2012年8月に野菜ソムリエの資格を取得。

現在は合同会社 PlanB に移り、コミュニティ・レストランさくら cafe を運営。栄養バランスを考えたり、地元の野菜を使うだけではない、環境問題にも踏み込んだ食の提案を模索中。

エコクッキングしませんか？

エコクッキングはいろ～んな意味をもっています。

地元でとれた安全な食材を丸ごと使った料理。できるだけゴミを出さない省ゴミ料理。電気やガスや水道などを使い過ぎない省エネ料理。汚れを排水に流さない環境に配慮した料理。生ごみは堆肥化して畑で利用。一連の循環型社会のひとつのライフスタイルを作り出すのがエコクッキングなんです。

なんだか小難しいわねと思われた方！そうですよね、それよりも、まずは体験ですね！

是非参加して、見て、聞いて、体験して、味わって、五感をフルに活用してたくさんのことを感じて頂けたら嬉しいです！

参加者募集中

日時：2013年2月24日（日） 9時～12時

場所：徳島市立加茂コミュニティセンター 徳島市北田宮4丁目6番60号
（駐車場には限りがあります。乗り合わせてくるなどのご協力をお願い致します。）

参加費：一般 1,500円：栄養士会会員 1,000円（材料費・資料代込み）

募集人数：16名程度

主催：（公社）徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

申込・お問い合わせ：（公社）徳島県栄養士会 Tel/Fax 088-626-0166