

ローカル野菜を日々の献立に使おう

当地のスーパーには様々なローカル野菜が並んでいますが、手にするのは日本でなじみのある野菜ばかりになりがちです。本講座ではローカル食材や調味料を使って、日本人にも食べやすい献立を学びます。この機会に下ごしらえ方法から調理法を知り、日々の食卓にローカル野菜を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

今回の野菜は、ヒカマ、サユールマニス、テンペ、タロイモです。

※本講座は以前のような調理実習ではありません。授業形式で行い、先生が見本で調理したものを試食頂きます。



ヒカマ



サユールマニス



テンペ



タロイモ

開催日時: ①6月 7日(水)、10:00~12:30

②6月 17日(土)、10:00~12:30

場 所: ふじ・クッキングルーム (2F)

対 象: 15 歳以上の会員とその家族会員

募集人数: ①、②の各日程で 12 名 定員になり次第締め切り (7 名未満の場合は開講致しません)

参 加 費: RM 63.60 (RM60+SST6%)

持 ち 物: エプロン、使い捨て手袋、ハンドタオル、ふきん(1~2 枚)

講 師: ちはる先生-インド系マレーシア人の妻。本職はバティック講師であるが、料理が趣味で某日系雑誌にローカル食材についての記事を連載。

窓口受付開始日時

5月9日(火) 9時30分~

《留意事項》

- ・お申し込みは受付開始日より日本人会窓口にて先着順です。申込用紙とお支払いを同時にお願いします。
- ・代理申込みは 1 名まで可能です。ご本人分を含め 2 名分まで受付けます。
- ・お申し込み後は、理由を問わず参加費はご返金出来ないことを予めご了承ください。
- ・ガスコンロを使用致しますので、お子様連れの方はご遠慮下さい。
- ・Tel・Email でのお申し込みは不可。お問い合わせは 奥本 Tel: 03-2274-2274 Email: okumoto@jckl.org.my

- ・受講日の 1 週間程前に、ちはる先生からメールにてご連絡をしますので、申込用紙に必ずメールアドレスをご記入下さい。
- ・当日は 9:30 頃より準備をしますので、ボランティアが可能な方は出来るだけご協力をお願い致します。
- ・後片付けも、ご協力をお願い致します。
- ・当日急に来られなくなった場合は、必ず事務局までご連絡下さい。奥本 Tel: 03-2274-2274 Email: okumoto@jckl.org.my

ちはる先生のマレーシア食材を学ぶ 申込用紙

ご希望日に✓をして下さい。 ☐ ①6月 7日(水) ☐ ②6月 17日(土) ☐ どちらの日程でも可

Name: _____ M'ship No: _____ ☐ 初受講の方
ローマ字でご記入下さい

Tel No: _____ Email: (必須) _____