

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～



よんなー（ゆっくり）料理を愉しむ

沖縄ごはん



今回のメニューは、沖縄の“おばあの味” あんだんすー（油味噌）を作ります！
そして、やさしい甘さと豊かな味の油味噌をポーポー（沖縄風クレープ）で包みいただきます♪
そしてもう1品！落花生を使ったもちもち食感のジーマーミ豆腐と、ジーマーミのおからを再利用したおからピザもお作りいただきます。魅力たっぷりよっぴりメニューです！

沖縄では食べ物のことを「クスイムン（薬となる体に良いもの）」と言い、昔ながらの沖縄的スローフードが長寿の秘訣とも言われてきました。その滋味豊かな沖縄料理を沖縄在住の人気講師に教わります！調理法は以外にもシンプル！毎日の暮らしの中に取り入れて美味しく元気になれる秘訣を手に入れましょう。実習後は皆さんで美味しく楽しい沖縄時間を♪

開催日時： 6月14日（金） 11時00分～13時30分

めにゆー： ・ポーポー ・あんだんすー（油味噌） ・ジーマーミ豆腐 ・おからピザ

場 所	横浜市技能文化会館 6階 料理研修室
講 師	嘉陽 かずみ氏 よんなーフード・嘉陽かずみ料理教室303主宰
持 ち 物	エプロン、三角巾、食器用ふきん・手ふき用ふきん
受 講 料	3,100円（材料費込） 定 員 16名 ※先着順（最小催行人数：9名）
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて※当日のキャンセルはキャンセル料を頂く場合がございます。

横浜市技能文化会館

〒231-8575 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分

TEL **045-681-6552**

FAX **045-681-6554**

（受付時間：平日 9時～17時30分／休館日 第2水曜日）

E-mail **gibun@career-rise.co.jp**

URL **http://gibun.jp/**



--- << お申込者 ご記入欄 >> ---

電話・E-Mail・FAXにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	6月14日（金） 11時00分～13時30分 よんなー（ゆっくり）料理を愉しむ 沖縄ごはん		
フ リ ガ ナ 氏 名		E - Mail	@
電 話 番 号		携 帯 電 話 番 号	
ど ち ら で ら お 知 り に な ら せ ました か？	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・インスタグラム・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他（ ）		

「よんなー(ゆっくり) 料理を楽しむ 沖縄ごはん」講座って？

～講師のご紹介～



嘉陽 かずみ氏 (かよう・かずみ)
料理講師／フードコーディネーター

全国料理学校協会料理教員
NPO日本食育インストラクター
介護食士
中医学薬膳師



テレビ・雑誌等のスタイリストとして活動後、
フードコーディネーターへ転身、
松本嘉代子に師事、2007年に独立、
気軽に愉しみながら琉球料理を習得できる
「よんなーフード・嘉陽かずみ料理教室303」
を開設。
琉球料理の知識とスタイリストとしての感性、
さらには日々沖縄行事をこなす主婦としての
経験と感覚が創り出す独自の世界を展開、
県外への出張料理教室も数多く実施、
琉球料理の普及に努める。



スタッフのオススメポイント！

- ★ 嘉陽先生は、沖縄生まれ沖縄育ち。今も沖縄で暮らしながら、琉球料理の普及に努められています。
- ★ 数多くの雑誌にも取上げられ、沖縄では有名な琉球料理の先生です。
- ★ 中でも地元沖縄の公設市場での食選びから、調理までを体験できる「よんなーフードの沖縄体験暮らし」は、観光客や外国人にも人気です。
- ★ 独特の文化・言葉・自然など、食を通じて魅力たっぷりの沖縄を学べます。



<http://www.yonnerfood.jp>

yonner food



JR 関内駅南口から徒歩5分
市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分

立体駐車場 営業時間 8時～22時
収容台数 60台

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。