

「かさいまちあそび」

栄養素の宝庫・日本の伝統食

「手打ち蕎麦」を楽しもう！



案内人

内藤 能民

蕎麦好きな人は長生きするという言い伝えがあります。蕎麦には、高血圧、脳梗塞、糖尿病の予防に効果があるルチン、体の血や肉を作る良質のたんぱく質、疲労回復や肌の調子を整えるビタミン群、そして食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

○主催者 ゆかいな麺々・加西
(中央公民館登録グループ)

○開催日時 10月10日(土)
①午前10時～12時
②午後1時～3時
10月17日(土)
③午前10時～12時
④午後1時～3時



○会場 中央公民館2階 料理室

○内容 蕎麦打ち体験、茹で方実践、自作蕎麦の試食

○対象者 蕎麦が好きな人なら、だれでもOK (但し、小学生以下は保護者同伴)
ご家族、お友達グループ大歓迎！！ もちろん 一人でも大歓迎！！

○参加費 一人当たり 500円 + 材料代(実費)
(未就学児：無料、保険料含む。但し、2回参加の場合は割引有)

材料代 二八蕎麦粉 500g(約五人前) 1000円
" 700g(約七人前) 1200円

※自分たちが打ったお蕎麦は、すべて食べるか持って帰ってください。

○用意するもの 三角巾又はバンダナ、エプロン、マスク、タオル、飲み物
蕎麦持ち帰り用のタッパ、箱、袋など25cm程度の入れ物

○お申込み ゆかいな麺々 代表 内藤 090-3038-8622

①～④の希望日時と参加人数、代表者の連絡先をお知らせください。

○締 切 令和2年9月30日（水）まで （開催日前日までキャンセルOK！！）

蕎麦の打ち方、茹で方などを体験し、自分で打った蕎麦を食べながら、手打ち蕎麦を楽しんでみませんか。