

# 四季の里だより

11月

TEL&FAX:87-3838

メール:shikinosato@potato.ne.jp

開館:9:00~16:30

休館:月・火・祝日の翌日

## 具たっぷり！“五目の具”を作ろう！！

具材たっぷり『五目の具』を作ります。具材をみんなでカットして大きな蒸気釜で煮込みます。人参、ごぼう、鶏肉、椎茸、ひじき、油揚げが入った五目の具はとっても美味しいですよ！3合のご飯に混ぜるのにちょうどいいサイズです。

- 【申込方法】 電話にて受付（四季の里 87-3838）※11月12日（日）申込締切  
氏名・住所をお伝え下さい
- 【加工日時】 11月19日（日）9時00分～（3時間程度）
- 【参加費用】 1組2,500円（1人での参加もOKです）
- 【用意する物】 帽子又はバンダナ、エプロン（※靴サイズ23cm未満の方は上靴）
- 【募集人数】 5組（先着順）
- 【その他】 約20cm×30cmの真空パックで7袋分を持ち帰ります。  
帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。



## “お赤飯”を作ろう！！

もち米を大きな蒸し器で蒸し、小粒の甘納豆を混ぜたお赤飯を作ります。高温で蒸したお赤飯はとっても美味しく出来上がります！申込時に欲しい個数をお伝えください。4パック以上で申込みお願いします！

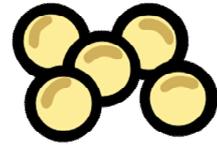


- 【申込方法】 電話にて受付（四季の里 87-3838）※11月16日（木）申込締切  
氏名・住所をお伝え下さい
- 【加工日時】 11月23日（木・勤労感謝の日）  
①10時～12時 ②14時～16時
- 【参加費用】 1パック150円（4パック以上から受け付けます）
- 【用意する物】 帽子又はバンダナ、エプロン（※靴サイズ23cm未満の方は上靴）
- 【募集人数】 各回定員6名（先着順）
- 【その他】 約17cm×10cmのパックに250gの赤飯を詰めて持ち帰ります。  
帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。

# ”豆腐 & 卵の花”を作ろう！！

花りんごで活動していたメンバーを講師に迎え、青大豆と白大豆を使って2種類の豆腐加工を行います。

また、おからで「卵の花」も作ります！



- 【申込方法】 電話にて受付（四季の里 87-3838）※11月19日（日）申込締切  
氏名・住所をお伝え下さい
- 【加工日時】 11月26日（日）9時00分～（3時間程度）
- 【参加費用】 1,200円（青2丁、白2丁の持ち帰り）  
※1種類で20丁の豆腐ができます。今回は青大豆と白大豆で2種類作ります。4丁の豆腐と卵の花を持ち帰ります。
- 【用意する物】 帽子又はバンダナ、エプロン（※靴サイズ23cm未満の方は上靴）
- 【募集人数】 10名（先着順）
- 【その他】 工程の過程でできた「おから」の半分で『卵の花』を作ります。  
帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。

# 講師を迎えて”パン教室”！！

旭川でパン教室を開催しているファンライフの佐藤和恵様を講師に迎え、手ごねサラダピザやシナモンレーズンロールなど数種類のパンを作るパン教室を開催します。みんなで楽しくパンづくりを学びましょう！



- 【申込方法】 電話にて受付（四季の里 87-3838）※11月25日（土）申込締切  
氏名・住所をお伝え下さい
- 【加工日時】 12月2日（土）9時00分～（3時間程度）
- 【参加費用】 2,000円
- 【用意する物】 帽子又はバンダナ、エプロン（※靴サイズ23cm未満の方は上靴）
- 【募集人数】 8名（先着順）
- 【その他】 持ち帰り用の袋等をご持参ください。  
帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。