

*鹿児島市勤労女性センター（さんは〜と鹿児島）

学 習 計 画 表

講座名 郷土料理

講師名 上 蘭 芙美子

回	月日	曜	学習課題	学習内容	受講生準備	備考
1	6/3	水	<ul style="list-style-type: none"> ・さつますもじ ・旬の野菜入りつきあげ またはきびなごのごま揚げ ・きびなごときらす汁 ・みそがじゃ豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・保存できるすし酢の作り方と利用方法 ・炊き込みすし飯の作り方 ・简单具の煮方 ・丸ごときびなご使用おつけ ・落花生または大豆の煎って 	筆記用具 三角巾、マスク 布巾1枚 前掛け、容器	開校式 オリエンテーション ・材料の残り で保存食
2	6/10	水	<ul style="list-style-type: none"> ・重石なし梅干し ・梅酢入り筍ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・節茶 ・まるやか団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビニール保存袋使用して梅漬け（干し方等説明） ・ゆでたけのこ使用して ・ひと手間かけて節茶 ・ヘルシーでおいしい団子 		南高梅・簡単梅漬け ・4月に茹でた物 ・鯉節の説明
3	6/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯 ・三枚肉の角煮 ・保存できる酢の物 ・ふくれ菓子またはフナ巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽にできる鶏飯のだしの取り方 ・三枚肉の油の取り方と柔らかく煮る方法 ・きゅうりまたはらっきょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・自家製簡単みそ作り ・きゅうりのカリカリ漬

*材料の都合等でメニューが変更することがあります。

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

保険料 1人150円程度