

昔から飛騨地方で「あぶらえ」と呼ばれ親しまれてきた”えごま”。  
地元の祭など伝統行事の際には必ず”えごま”を使った料理が出てきました。  
飛騨の食文化を語る上で欠かせない”えごま”は、飛騨市の伝承作物にも認定されています。  
今年も”えごま”の魅力を皆さんに知ってもらうため、「飛騨えごまワークショップ」を開催します。

### 第1弾

## お家で簡単！えごま料理教室

「えごま」と聞くと調理方法が難しい、手間がかかるとマイナスなイメージが浮かびがちですが  
実際は簡単に料理に取り入れることができます！みんなで楽しくえごま料理を作りましょう！

### 詳細

日時：2月6日（火）  
10:00~13:00（9:30~受付）  
場所：神岡町公民館（調理室）  
参加費：2,000円  
定員：12名 定員になり次第締切

### MENU

えごまのペペロンチーノ  
えごま豆乳スープ



### 料理教室お申し込みはこちら↓

募集：1月15日～1月31日  
電話：0577-62-9010  
上記電話または右記コードより  
お申し込みください。



### 講師：田中智枝先生

飛騨地域を拠点に飛騨の食材を用いて料理教室をされています♪

### 第2弾

## 懐かしの味、あぶらえおはぎ作り

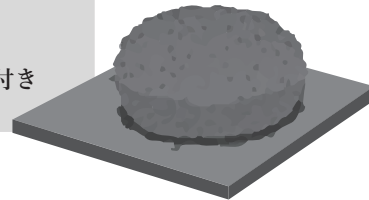
懐かしのあの味を伝授します！「あぶらえおはぎ」の美味しさを最大限に引き出す方法を  
大ベテランの山水女の方たちから教えてもらいましょう！ほっぺが落ちる美味しさです。

### 詳細

日時：2月23日（金/祝）  
10:00~14:00（9:30~受付）  
場所：古川町公民館（栄養指導室）  
参加費：1,000円  
定員：16名 定員になり次第締切

### MENU

あぶらえおはぎ  
えごま味噌ダレふろふき大根付き



### おはぎ作りお申し込みはこちら↓

募集：1月15日～1月31日  
電話：0577-62-9010  
上記電話または右記コードより  
お申し込みください。



### 講師：山水女（さんすいめ）

「薬草をおいしく食べる」をモットーに長年活動している団体