

2026年11月JA大阪北部ほく彩館 旬野菜のお料理講座

身近な
発酵調味料
で作る

おいしく華やぐ 冬の発酵テーブル

味噌や塩麹などの発酵の旨みを生かして、いつもの食材をおいしく仕立てる
クリスマスや冬のおもてなしに役立つ料理レッスン

日時：2026年11月26日(木)

11:00～14:00 (受付 10:30) 場所 / ほく彩館 (農産物直売所) 2階
会費 / 3,000 円 (当日徴収致します) 定員 / 12 名 (お申込み多数の場合は抽選)



〈メニュー〉

里芋としめじの豆乳味噌グラタン

里芋の滑らかな口当たりがの素材の旨みを包み込む小麦粉不使用の簡単和風グラタン

重ね煮トマト発酵ミネストローネ

重ね煮調理で作る野菜の甘みと旨味を引き出す具沢山スープ

キヌアとひじきの黒酢マリネ

栄養価の高い雑穀〈キヌア〉とひじきを黒酢でさっぱりとマリネしたヘルシーなデリ風サラダ

りんごたっぷり米粉ガトーインビツフル

スライスしたりんごをたっぷり加えたしっとりケーキ。ヨーグルトの爽やかな風味が隠し味



講師紹介

さらりごはん 松山 美加

旬菜料理家・中医薬膳指導士・薬膳セラピストとして活躍され、
広報誌「ほくほく」の表紙の料理を担当いただいています。

“ 普段の食材で気軽にうち薬膳 ” をコンセプトに 化学調味料を使わず
素材の旨みを引き出す調理法で 安全も美味しさも栄養もアップさせる方法を学びます。



応募方法

応募締切日：2026年10月30日(金)

▼ 料理講座に関するお問い合わせはこちら

JA大阪北部 総務部企画課 ☎ 072-725-0751

お問い合わせ受付時間 平日 9:00～17:00

① JA大阪北部ホームページ「最新情報」より

<https://www.ja-osakahokubu.or.jp/>

② ほく彩館 (農産物直売所)・最寄りの支店 備え付けの申し込み用紙

※ 結果は11月6日迄に、ご応募いただいた方全員に郵便にてご案内いたします。

※ 料理講座受講にあたり、駐車場の割引サービスはありません。公共交通機関をご利用ください。

