

さかな

ウーマンズフォーラム 魚の

# 第8回「健康魚で料理にチャレンジ」

今回のテーマ：イワシのポルトガル風

暑かった夏から、食欲の秋へ。ご家族でも友人同士でも大歓迎です。  
お魚好きな人、お魚料理初心者もぜひ、八丁堀におこしてください！  
一尾の魚を自分でさばいて、おいしくヘルシーな一皿をつくりましょう！  
今回は、ポルトガル風のイワシ料理です。お楽しみに。

- 四方を海に囲まれた日本では、古来より魚を食べてきました。戦後60年の間に、私たちの食をめぐる環境は大きく変わりましたが、もはや食料とエネルギーを外国に依存しているわけではありません。海に囲まれた日本の食文化について、魚から考えましょう。

日 時：**9月21日(日) 10:00～14:00**

会 場：**築地社会教育会館 (4F/料理教室=室名です)**

東京都中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801

交通：東京メトロ日比谷線・都営浅草線「東銀座」6番出口 徒歩3分

都営大江戸線「築地」A3出口 徒歩5分

参加費：WFF 会員500円。一般1000円。こどもは無料/定員20人

持ち物：エプロン・手ふきタオル・筆記用具

主 催：ウーマンズフォーラム魚(WFF)

協 賛：(社)いわし食用化協会 協 力：NPO海のくに・日本

講師は佐藤なつみ先生。

“毎日の家庭料理”研究家。

代々木公園の人気ポルトガル料理店「クリスチアノ」の店主夫人。

大好評につき、今年で3年目のご登場です！

食材は、日本のイワシを使います。

メニューはお楽しみに！（裏面に昨年、一昨年のいわし料理を掲載）

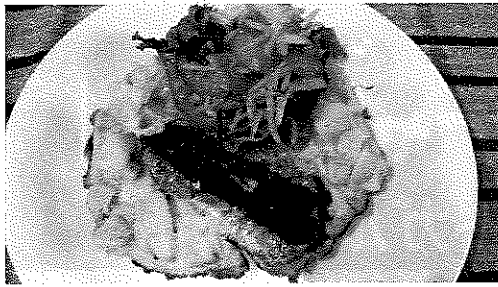


《お問い合わせ》 ウーマンズフォーラム<sup>さかな</sup>魚事務局 (WFF)

〒104-0061 東京都中央区銀座3-12-15

Tel . 03-3546-1291 Fax. 03-3546-1164 e-mail:gyo@wff.gr.jp

< 昨年のいわし料理 >



▲「いわしと芋のオムレツ」

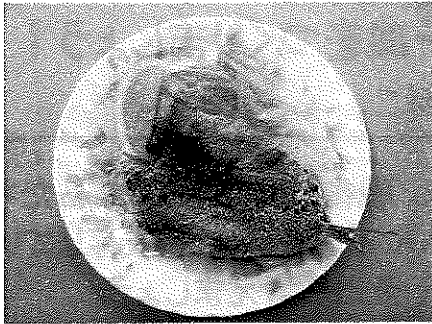


▲「いわしパン」

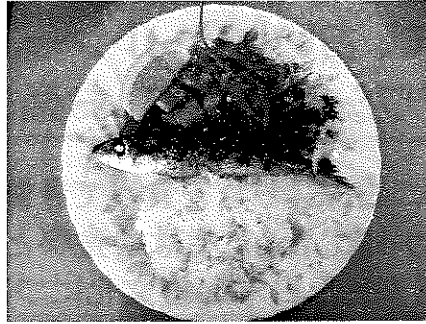


▲「いわしとベーコンのポルトガル・トマトスープ」

< 一昨年のいわし料理 >



▲いわしのトウモロコシ粉焼き



▲ポルトガル風いわしご飯  
\*いわしをほぐして混ぜていただきます。



▲いわしとトマトとニンニクの煮込み

< 会場案内図 >

**築地社会教育会館**

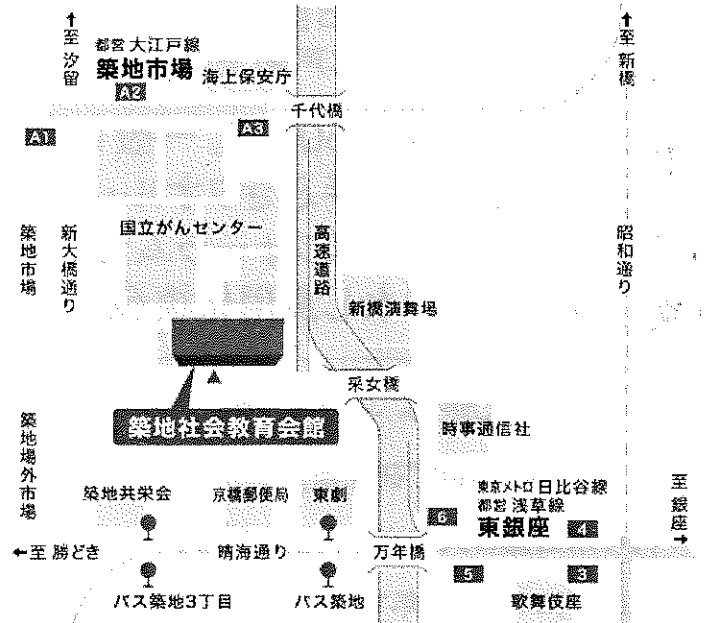
4階・料理教室(室名です)

住所: 東京都中央区築地4-15-1

TEL: 03-3542-4801

交通: 東京メトロ日比谷線・都営浅草線  
「東銀座」6番出口 徒歩3分

都営大江戸線  
「築地」A3出口 徒歩5分



..... 「9/21・健康魚料理」お申込み書 ... 【 FAX. 03-3546-1164 】 .....

〒 \_\_\_\_\_ 都・道 \_\_\_\_\_ 市・町 \_\_\_\_\_  
 住所 \_\_\_\_\_ 府・県 \_\_\_\_\_ 村・郡・区 \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ FAX. \_\_\_\_\_

ご紹介 (紹介者: \_\_\_\_\_ ) 受付 No. \_\_\_\_\_ (2014.8.28 事務局)

ふりがな お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 一般・WFF会員・海のくに会員