

# 中央公民館 相馬館 甘酒マジック「夏野菜たっぷり料理講座」



## ★MENU★

夏野菜  
たっぷりピザ  
バジル味噌  
赤しそジュース  
ドレッシング

実施日:令和7年7月18日(金) 場所:中央公民館相馬館

発酵したピザ生地に歓声があがり、1枚にはバジル味噌、もう1枚にはトマトソースをのせ、チーズと野菜たっぷりのピザが出来上がりました。ドレッシングも簡単で、野菜がたっぷりとれると好評でした。参加者同士のコミュニケーションも図られました。

# 中央公民館 相馬館 発酵料理体験講座



## ★MENU★

玄米ごはん、みそ汁  
油淋鶏  
大根フライ  
長芋のカレー炒め  
きんぴらごぼう  
ほか

実施日: 令和8年2月27日(金) 場所: 中央公民館 相馬館

糎と野菜のカフェ「one natural」さんで食べられる「糎箱ごはん」作りを体験しました。発酵調味料を使用し、お店とまったく同じ「糎箱ごはん」が完成し、感動の嵐でした。参加者同士の交流も生まれ、楽しみながら学ぶことができました。