



男性が はじめてつくる

おいしいごはんづくり講座

料理ができる男はカッコイイ！ おいしいごはんは、あなたも周りの人も幸せ気分で笑顔に！
まずは、最初の1歩、簡単な京のおばんざいで、おいしいごはんを作ってみませんか？
お魚が苦手なお子さんでも、大好きになるメニューです。

京のおばんざい メニュー

かぶら とり
蕪の鶏そぼろあんかけ

ゆうあん
旬魚の柚庵づけ

青菜のおひたし

きのこの味噌汁

ご飯



写真はイメージです

つくるのは
とっても簡単！
初心者でも
大丈夫！

日時：2016 年 11 月 19 日（土）10：00～13：00

会場：京都市男女共同参画センター

ウィングス京都 2F 調理コーナー

講師：食育キッチン ISHIGURO 主宰 おばんざい研究家

シーフード Jr.マイスター いしぐろ よしえ 石黒 美江 氏

講師プロフィール：食育キッチン ISHIGURO 主宰 おばんざい研究家

いしぐろ よしえ
シーフードJr.マイスター 石黒 美江 氏

食育キッチン ISHIGURO（旧石黒商店）にて京都に根づくおばんざいの調理を担当し、その精神と味を伝承していく活動を行っています。店頭に立ち、食べる事の大切さや美味しさ、調理法などを伝え、食育を通じた地域の活性化を目指しています。又全国各地にて京のおばんざい文化を広める食育ワークショップや、シーフードの魅力を伝えるお料理教室も開催しています。魚ってこんなにおいしかったのか！と驚くミラクルマジックをご体験ください。

食育キッチン ISHIGURO <http://www.shokuiku-kitchen.com/>



【対象】18歳以上の男性 【定員】20名

【受講料】¥1,000（材料費等）

【保育】6ヶ月～就学前まで

保育料1歳6ヶ月未満¥1,000

1歳6ヶ月以上¥800

【申込方法】HP申込フォーム、Email、往復はがき

【申込記入内容】講座名、氏名、ふりがな、
年齢、Tel、住所、保育の有無、
お子様の人数と年齢（月齢）

【申込締切】2016年11月5日(土)必着 抽選

【持ち物】エプロン・三角巾・手拭タオル

【お申込み・お問合せ先】

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

TEL：075-212-8013

URL：<http://www.wings-kyoto.jp/>

Email：jigyo@wings-kyoto.jp

〒604-8147

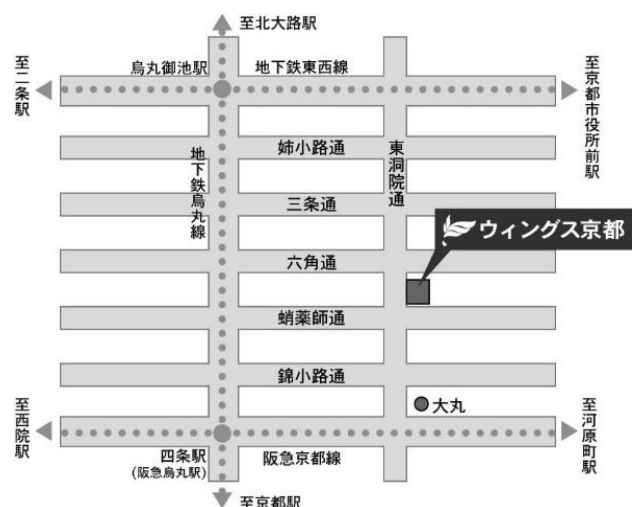
京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262 番地

京都市男女共同参画センターウィングス京都内

開館時間：月～土 9：00～21：00

日・祝 9：00～17：00

休館日：水曜日



阪急烏丸駅・地下鉄四条駅（20番出口）

地下鉄烏丸御池駅（5番出口）下車徒歩5分

*駐車場はからだの不自由な方の来館時や、荷物の搬入に
限ります。お越しの際は公共交通機関を御利用ください。



育てる男が、家族を支える。社会が動く。

