

震災復興 10年 被災地を食べて応援！

1 回完結の料理教室「南三陸 海の恵みを味わう会」を開催 オンラインでも開催します！

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下ベターホーム)は、東日本大震災から10年の今年、復興応援企画として、南三陸直送の食材を使った1回完結の料理教室「南三陸 海の恵みを味わう会」を全国で開催します。当時は自身も被災したベターホーム仙台教室の講師が企画しました。南三陸直送の食材を使い、素材をいかした料理を4品を実習します。また、同じ内容の教室をご自宅でも受講できるオンライン教室としても開催。オンライン教室では、生わかめ、たこ、切り身魚の3つは産地から直送いたします。三陸産の海産物で料理を楽しみませんか?おいしさを知って、たくさん食べることで、町を応援できます。ぜひ、読者の皆さまにご紹介ください。



<実習内容>

「わかめのしゃぶしゃぶ」

肉厚で、しっかりした歯応えの最高ランクの三陸産わかめは、葉がやわらかい生わかめの特徴を生かし、シャキシャキの食感を楽しめるわかめのしゃぶしゃぶに。

「たこの春色カルパッチョ」「たこのエスカルゴバター」

引き締まった歯ごたえと濃厚なうまみが味わえる三陸の志津川産マダコを使って作ります。

「旬の魚のソテー レモンバターソース添え」

この時期に水揚げされた旬の魚を使って作ります。

■1日教室「南三陸 海の恵みを味わう会」概要

- 定員: 16名(スタジオは8名)
- 講師: ベターホームのお料理教室講師
- 会費: 税込4,950円(材料費、テキスト代込み)
- 持物: エプロン、三角巾(バンダナなどでも)、手をふくハンドタオル、筆記用具
- 日程: 午前10:00~12:15/午後14:00~16:15

| | | | |
|-------|------------|-----------|------------|
| 銀座教室 | 3月22日(月)午前 | 横浜教室 | 3月11日(木)午後 |
| 池袋教室 | 3月11日(木)午前 | 玉川学園前スタジオ | 3月28日(日)午後 |
| 吉祥寺教室 | 3月14日(日)午前 | 西千葉スタジオ | 3月4日(木)午後 |

- 申し込み: お電話・HPより受付いたします。

ベターホーム協会 03-3407-0471

[電話受付 月~金 9:30~17:30 土:9:30~17:00 日・祝:9:30~14:00]

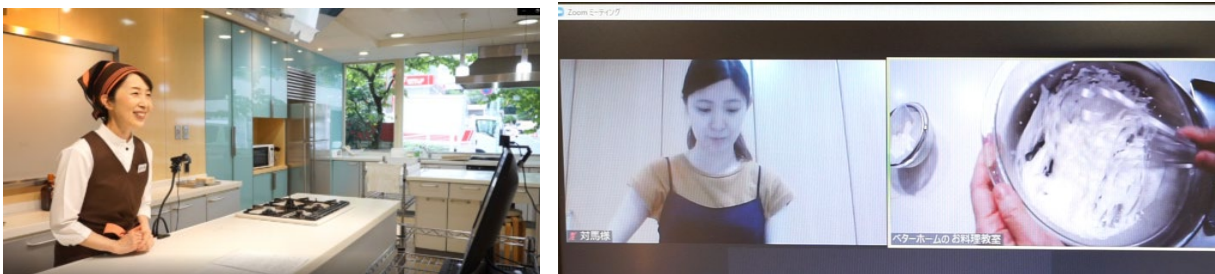
www.betterhome.jp

●会 場：ベターホームのお料理教室

| | |
|--|----------------------|
| 銀座教室 東京都中央区銀座 4-10-3 セントラルビル 3、4、5 階 | 【銀座駅 A12 出口より徒歩 3 分】 |
| 池袋教室 豊島区南池袋 1-19-5 Gビル南池袋 01-6 階 | 【池袋東口より徒歩 3 分】 |
| 吉祥寺教室 武蔵野市吉祥寺本町 2-13-11 i(アイ)ビル地下 1 階 | 【吉祥寺駅北口より徒歩 5 分】 |
| 横浜教室 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-1 谷川ビル 9 階 | 【横浜駅きた西口より徒歩 4 分】 |
| 玉川学園前スタジオ 町田市玉川学園 7-4-7 三睦（さんぼく）ビル 2-B | 【小田急玉川学園前駅より徒歩 1 分】 |
| 西千葉スタジオ 千葉市中央区春日 2-1-9 テラス椿 1B 号室 | 【JR 西千葉駅南口より徒歩 2 分】 |

■オンライン教室「南三陸 海の恵みを味わう会」概要

<http://www.betterhome.jp/school/online/1164>



「オンライン教室イメージ：複数のカメラを使って、先生の手元を大きく映すので、よく分かります。」

- ・教室は、ビデオ会議アプリ「Zoom」を使って、お互いに顔がみえる環境で行います。
- ・受講には、インターネットを利用できるパソコン、タブレットまたはスマートフォン、およびカメラとマイクが必要です（カメラとマイクは、端末に内蔵のもので構いません）。
- ※通信料はご負担をお願いします。Wi-fi 利用等、通信環境のよい場所でご参加ください。

●定 員：8 名

●講 師：ベターホームのお料理教室講師

●会 費：税込 6,600 円 ※生わかめ、たこ、切り身魚の 3 つは産地から直送いたします。

●日 程：3 月 27 日（土）午後 14:00～16:00

※募集締切：食材の発送がございますので、3 月 18 日(木)24:00 に募集を締め切らせていただきます。

●ご自宅でご用意いただくもの

実習の材料、料理に使う調理器具（開催日の 3 日前までにメールでテキスト PDF※をお送りします）

●教室の申し込み：

HP（<http://www.betterhome.jp/school/online/>）から受付け。満員になり次第締切。

【1日教室ご受講時のお願い】

安全・安心にご受講いただくために、下記の取り組みを実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

＜ベターホームの対策＞

- ①教室内のテーブル・備品のアルコール消毒を徹底します。②教室に入室の際は、マスクの着用を義務付けます。
- ③各教室に非接触型体温計、アルコール消毒液を用意し、入室の際は検温と手指のアルコール消毒を徹底します。教室中はこまめな手洗いを実施します。
- ④ソーシャルディスタンス確保のため、1テーブル2人での実習といたします。スタジオでは、規模にあわせ、距離をおいて実習いただきます。
- ⑤教室内は常時空調設備を稼働させ、換気を行います。スタジオでは、一定時間ごとに窓を開けて換気させていただく場合がございます。
- ⑥教室受付・ショップカウンターに透明フィルムを設置します。

＜受講いただく皆様へのお願い＞

- ①発熱・咳の症状がある等、体調がすぐれない場合は受講をご遠慮ください。
- ②入室前の検温にご協力ください。熱が37.5℃以上ある場合は、ご受講いただけません。
- ③受講の際には必ずマスクを持参し、ご着用ください。咳エチケットにご協力ください。
- ④全教室にアルコール消毒液を設置します。教室入室時等に手指の消毒をお願いします。
- ⑤教室入室時、調理前、会食前に、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ⑥全テーブルを教室開始前にアルコール消毒しております。お荷物類を置く際は、テーブルの上ではなく、椅子の上に置いてください。
- ⑦海外から帰国された方は、帰国した日から起算して14日間にご受講をお控えください。
- ⑧全ての講習会において、当面講師の完成料理の試食は中止させていただきます。

＜お持ち帰りについて＞

- ・ご自身の責任で、料理の持ち帰りが可能です。清潔な容器、袋をご持参ください。ショップで持ち帰り容器等も販売していますので、ご利用ください。
- ・お持ち帰りはご自身の責任で管理をお願いします。持ち帰り後の料理について、ベターホーム協会は責任を負いかねます。

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立以来、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 石崎まで
〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル
Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479
:Mail : kaori_ishizaki@betterhome.jp