

手間なしでECO! 料理と手芸のコラボ企画

ぬくぬく鍋カバー作りと季節の重ね煮ランチ

2018.11.20 (火) 10:00~12:30

(10分前にお越し下さい)

会場:オルタナティブ生活館4階

横浜市港北区新横浜2-8-4

参加費:4000円(試食・鍋カバー材料費込み)

申し込み:電話またはメールにて

NPO法人フォーラム・アソシエ

045(472)7093

info@f-associa.com



(申し込みメール用QRコード)

持ち物:エプロン、ふきん、鍋カバー持ち帰り用袋

講師:NPO法人フォーラム・アソシエ登録講師

田辺 芙弥(栄養士*「陰陽重ね煮」いんやん倶楽部東京教室スタッフ)

藤原 知子(フォーラム・アソシエ環境コーディネーター*3Rリーダー*手芸アドバザー)

【ぬくぬく鍋カバーとは】

フリースと断熱シートできていて、加熱調理した鍋を包み込むだけで、あとは余熱で調理ができてしまいます。ガスや電気の使用量を減らすことにより、CO2の削減にもなり、家計にもとてもやさしいECOグッズです

【重ね煮とは】

体を冷やす陰性の食材と体を温める陽性の食材を鍋に重ね入れ、煮る方法です。灰汁を取らず、皮もむかずに調理するので食材の持つ力をすべて頂くことができます。養生家庭料理、陰陽調理とも言われます

【プログラム】

10:00~10:30(重ね煮作りデモンストレーション)

10:30~11:30(鍋カバー作り)

11:30~12:30(試食&片付け)

(12:30終了後、希望者は5階フォーラム・アソシエにて、鍋カバー作りの続きを行えます)

- *生活クラブの消費材を予定しています
- *ぬくぬく鍋カバーの布地等の材料、道具もこちらですべてご用意いたします
- *布地の色・柄のご指定はできませんので、ご了承ください



ぬくぬく中~!

使わない時はベルトでとめて、コンパクトに収納できます



ぬくぬく鍋カバー
出来上がりイメージ



チームもったいないに賛同しています

【チームもったいない】は、東京都が行う取り組みで、「もったいない」の意識を伝え、東京を持続可能な都市として、更なる発展を目的としたものです。