

食

相模原の恵みと出会う/
私の食べたいさがみはら

東京家政学院大学大学院
人間生活学研究所 運動生態学研究室
教授

江川 賢一 氏



第一部 相模原の恵みと出会う～地域食材がつなぐ健康と食のストーリー～

相模原には、おいしくて健康づくりに役立つ地域食材がたくさんあります。実際の食材を見て、触れて、その魅力や生産者の思い、健康や環境とのつながりをわかりやすくご紹介します。「こんな食材があったんだ!」という新しい発見が、毎日の食卓を少し豊かにするきっかけになるかもしれません。

第二部 私の食べたいさがみはら～対話でレシピを磨き、食卓へ届けよう～

「私の食べたいさがみはら」レシピをもとに、参加者みなんでアイデアを出し合い、さらに魅力あるレシピへ育てます。「この食材を加えてみたい」「もっと作りやすくしたい」など、皆さんのひと言が新しい地域レシピにつながります。健康づくりのヒントやレシピも持ち帰れる体験型プログラムです。

《座談会後の調理実習のお申込》

時間：12:00～14:00

- ・座談会後の調理実習（先着10名）に参加希望の方はこちらからお申し込みください ▶
- ・持ち物：エプロン、三角巾
- ・参加費：1,500円

※10/2以降のキャンセルは1,000円ご負担いただきます



会場：調理室(実習室1)