

夏野菜でキムチを作る

世界保健機構（WHO）は「韓国の慢性疾患の発病率が低いのは野菜摂取量が著しく高いためとみられる」と評価しています。今回の講座では、講師の李亜民さんが祖母から受け継いだ本格的な韓国家庭料理として、夏が旬のきゅうりやナスのキムチを作ります。
（手作りヤンニョム 100g と漬けたてキムチ 300g をお持ち帰り）【定員 12 名】



白ごはん、ちょこっと試食あり

2023年 **7月15日** (土) 10時～12時

場 所：生活クラブ所沢生活館 ※駐車場なし

所沢市美原町3丁目2971-5

西武新宿線「新所沢」駅下車徒歩14分

または、「新所沢」駅東口よりバス「美原三丁目」下車すぐ

参加費：3,500円 ※材料代込み

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル

定 員：12名

講 師 **李 亜民** (り・あみん) さん

ママたちの地域コミュニティーサロン さやマンセ代表。
埼玉県狭山市在住。在日コリアン3世。飯場でご飯をふるまい、たくさんの人たちとにぎやかに過ごす祖母の影響を受け、韓国料理などを通じて地域コミュニティづくりの活動中。生活クラブ生協の狭山生活館カフェ「ふらっと」を運営、「ふらっと」では韓国料理などを提供。

밥 먹었나?

パッ モゴッナ? ごはん食べた?



お申し込みは、特定非営利活動法人 大人の学校まで
電話/ファックス 048-423-3313

