

Home-dried Vegetables

自家製干し野菜作りと 乾物を使った防災食講座



～いつもの野菜がもしもの備えに～

かわらずなが〜く
ふだんのしあわせ

Day 1



野菜を干してみよう

Day 2



干した野菜をクッキング

Day 3



もしもの時のポリ袋調理



ふだんも美味しい
乾物防災クッキング

会 場：河内長野市立天野公民館

日 時：干し野菜講座 R7年11月16(日)、30(日) 10時～12時
防災食講座 12月13日(土) 10時～12時30分

定 員：市内在住・在勤・在学の方で
干し野菜講座は2回とも参加できる方10人
防災食講座 16人（先着順受付）

参加費：干し野菜講座2回で1,500円
3回参加で2,000円、
防災食のみ参加は1,000円

申込み：11月4日(火)9時～電話、窓口、WEBで

問合・申込：天野公民館 0721-55-6191



高間文恵氏

講師プロフィール

14年間デイケアで食事作り
食事が身体だけでなく
心の健康も守ると実感
干し野菜の力に魅了され
講座開催 ブログ発信
介護福祉士



詳しい講座の内容と持ち物は

1回目



お家にあるお野菜を持ち寄り、自家製干し野菜の作り方、干し方のコツを学びます。
切った野菜を持ち帰り、ご自宅でザル等に並べ、干します。

2回目 (2週間後)

干した野菜を再び持ち寄り、皆さんの干し野菜を使って調理をします。
乾物と言えば煮物？ いえいえ、和洋中エスニック、工夫次第で様々な料理を作ることができ、乾物クッキングは料理の巾を広げます。
(メニューによっては干し野菜以外の食材を合わせることもあります。)

3回目 (さらに約2週間後) 防災食の講座。

一度で身に付くポリ袋調理は非常時はもちろんのこと毎日のごはん作りにも大活躍。
主食3品、パン・パスタ・ご飯を湯煎調理で作ります。
水もエネルギーも節約しながら美味しいご飯が誰でも簡単にできる調理法を体験します。
さらに、切り干し大根やカットわかめなどの乾物を使って、食物繊維やミネラルたっぷりの副菜を作ります。
シンプル調理で、普段のメニューも広がり、もしもの時にも心強い備えとなる乾物防災食をお伝えします。

お持ちいただくもの

- ・お家にあるお野菜。まだ新鮮なもの。
大根 人参 かぶら かぼちゃ 長ネギ 玉葱
しめじ・エリンギ・エノキなどキノコ類 ピーマン パプリカ ブロッコリー
カリフラワー ナス ごぼう さつまいも など
- ・使い慣れたピーラーや千切りピーラーがあればご持参ください。
- ・エプロン 三角巾 手拭き



KAWACHINAGANOKOUMIN

河内長野市立公民館公式インスタグラム

河内長野市立天野公民館
開館時間：9時～17時
(月曜休館)

