

食材をつくる人、料理をつくる人、食べてくれる人。  
みんなの顔が見えて、想いのリレーができる場所。  
この土地で育った旬の中の旬を食べ、立ち止まって季節を感じる。  
その場にいる自分以外の人と、食を通じてつながり、会話を楽しむ。  
こころ豊かな gohan 時間の提案です。



北上市「食のつながり」認証制度 PR イベント③

## kitakami gohan

うるおい春夏秋冬の賢さんと人参の収穫体験&採りたて野菜の料理講座編  
平成 29 年 2 月 18 日 (土) 10:00~

**内 容**：自分たちで収穫した農産物を中心に、手軽に作れて、  
食材を活かした料理の提案。

- (1) 人参の収穫
- (2) 料理講座

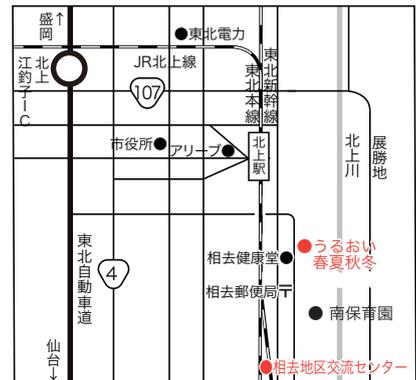
**会 場**：10:00 集合 相去地区交流センター駐車場

- (1) 収 穫 うるおい春夏秋冬さんの畑 (北上市相去町相去 64)
- (2) 料理講座 相去地区交流センター 調理室  
講師：小野寺 伸也 (アリーブシェフ)

**定 員**：15 名 (お子様連れ可)

**参 加 費**：1,000 円 ※キャベツまたはほうれん草のおみやげ付き

**服装・持ち物**：作業できる服装 (長靴、軍手必須)、着替え (必要な方のみ)、  
エプロン、筆記用具



### 申し込み・問い合わせ

ホームページの申し込みフォーム <http://kitakamigohan.com/moushikomi>、facebook の kitakamigohan ページ  
いわて NPO-NET サポート 電話 **0197-61-5035** (平日 10:00~18:00) よりお申し込みください。

このイベントは北上市『食のつながり』認証制度の PR の一環として開催しております。  
詳しくはこちら <http://www.city.kitakami.iwate.jp/soshiki/nourinkikakuka/>

