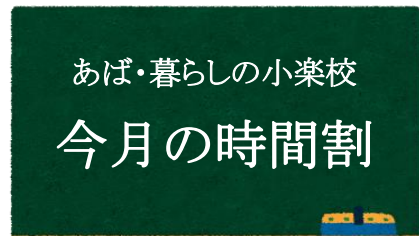


## あばいろだより

編集・発行 津山市地域おこし協力隊（谷口江利香）

あばでの毎日をより楽しく、より有意義にするために、みんなでいろんなことを学び一緒に実践していくことを目指す「あば・暮らしの小楽校」、いよいよスタートです。興味・関心のある授業にお気軽にご参加いただけます。あば外の方にもご参加いただけますので、お友達やご家族の方にお声かけください。（※要参加申し込み）



手作り豆乳ヨーグルトで  
おなかの中から元気に！

## 発酵料理教室

日時:6月8日(水)/12日(日) 9:30~13:30

よもぎ乳酸菌で作る豆乳ヨーグルトを使って、発酵料理を楽しみませんか？天然の乳酸菌パワーで腸内環境を整え、便秘改善・免疫アップ・精神安定・病気予防を目指しましょう☆

- 担当:谷口江利香(管理栄養士)
- 場所:福祉センター内調理室
- 材料費:500円(エプロン・筆記用具持参)



あばの自然や食の豊かさを  
五感で楽しむ  
あばふうどツーリズム  
企画会議その①

日時:5月26日(木) 19:00~21:00

あばの豊かな気候風土によって育まれる食(Food)の豊かさを、地域内外の方々とともに楽しめる体験メニューやツアーと一緒に企画・運営して下さる仲間を募集いたします。まずはアイデア出しから。あんなことしたい、こんなことできるよ、等ご意見お聞かせください。

- 場所:阿波公民館1階談話室



自分で作った器で  
自分で打った麺を食べる♪

## 竹の器と麺作り

日時:6月19日(日) 9:30~13:30

自然の中にあるものを素材にした手作り教室第一弾。今月は竹を使ってお箸・おちょこ・お皿作りに挑戦です。あばの米粉を使った手打ちうどんとおやつも一緒に作りましょう。

- 先生:大塚賢一さん
- 集合場所:阿波公民館1階大会議室
- 材料費:500円(軍手持参)



生芋使用、釜茹で仕上げ。  
山菜料理も同時に学べる

## こんにやく作り

日時:5月29日(日) 9:30~14:30

こんにやく芋を使ったこんにやく作りを体験してみませんか？あばで採れる山菜の下処理の仕方や保存・調理方法も一緒に学べます。親子参加、お子さんだけの参加も大歓迎です。

- 先生:大田和子さん
- 集合場所:溪流茶屋駐車場
- 材料費:500円(エプロン持参)

どなたでもいくつでもご参加いただけます。問い合わせ・申込みは谷口(090-9772-1972)まで。