



たまねぎ



ゆきい



たごりこん



かぶ



はくさい



きゅう



この



オータムベエ



いんげん



ぼつかりん



らんげいさい



レタス



キャベツ



ブロッコリー



ニまつな



ほうれんそう



ぶどう



じゃがいも



トマト



ズッキーニ



さやうり



ピーマン



なす



ゴーヤ



とうもろこし



ししとう



うり



かぼちゃ



きゅう



ゆりかぶ

#### 第4回 農産加工ワークショップのお知らせ

時：2012年11月30日（金）18：30～21：00

所：三沢区コミュニティー施設調理

### 内容：『花寿司,藤寿司,手綱寿司』

持ち物：エプロン、三角巾、巻すだれ、持ち帰り用ポリ袋

太巻き寿司がどうも上手く巻けないと思っているあなた、このワークショップで、巻き方をマスターして自信をつけましょう。

実習後は、みんなで楽しく試食しながら歓談しましょう!!

前回の「やしょうま、すあま」も参加された皆さんには好評でした。今回もきっと楽しいひとときになると思います。

近所のお友達も誘ってぜひご参加下さい。

※当初から予定の「手打ちそば」の日程が下記になりました。

**第3回 農産加工ワークショップ「手打ちそば」**は、区民農園の収穫祭に併せて開催します。どなたでも参加出来ますので、ぜひご参加ください。

こちら、コツをマスターしてしまえば、三沢産のそば粉であなたも

「そば打ち名人」です!!

時：2012年11月25日（日）10：00～12：00 その後試食兼昼食

所：三沢区コミュニティー施設

【主催】岡谷市三沢区区民農園委員会、NPO法人農と人とくらし研究センター

【連絡先】三沢区コミュニティー施設（電話23-0663）



かき



キウイ  
フルーツ



ハルミ



ぼつかりん



きのこ



ひらたけ



さといも



くり



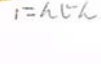
みょうろ



ごぼう



にんじん



さつまいも