



食のワークショップ

親子で学ぶ

本格的すぎる 食のワークショップ

ちまたの食育講座とは少し違う、いえ、全然違う、とびきりの「食のワークショップ」を開催します。鶏をまるごと解体したり、道端に生息している草花を料理にしたり、ひとつの料理が何種類もの料理に変化したり、とにかく普通じゃない！でも、楽しく、おいしく、そして学べる親子のワークショップが開講です！！

enoco
の学び
アウトプット学科

- 概要** 全講座ともに、座学+体験調理+軽食のセットカリキュラムとなります。
- 場所** enoco B1 コーラルバーラー **持参するもの** マイエブロン、三角巾、マスク、筆記用具
- 対象** 大人、子ども(小・中学生) ※小学校三年生までの場合は、保護者の方もご参加をお願いします。
- 料金** 各講座情報に記載。講座によって異なります。 ※飲物(アルコール含む)は別料金
- 申し込み・申込締切** 参加されたい講座名の下に記載してあるQRコードを読み取り、お申込みください。

1
12.7 sat
丸鶏の解体
ワークショップ
& 試食
14:00 → 16:00
申込締切 11/29 fri 17:00

2
1.25 sat
切って重ねて
火にかける
重ね煮バリエーション料理
15:00 → 18:00
申込締切 1/17 fri 17:00

3
2.8 sat
みんなで作ろう!
摘み菜
ランチプレート☆
13:00 → 17:00
申込締切 2/1 fri 17:00

アクセス
地下鉄 (Osaka Metro) 千日前線・中央線
「阿波座駅」下車、8番出口から西へ
約150m、徒歩約3分。

主催・問い合わせ先
大阪府立江之子島文化芸術創造センター(enoco) プラットフォーム部門 (E-DESIGN 内)
TEL : 06-4964-5151 FAX : 06-4964-5152 MAIL : pf_enoco@enokojima-art.jp
※個人情報の取扱について：お申込み頂いた個人情報は、本事業のお問い合わせ・ご連絡以外には使用致しません。

12.7
sat

丸鶏の解体ワークショップ & 試食

14時
↓
16時



私たちの食卓でとても身近な存在のトリ。スーパーで何気にも買う白いトレーの上のトリはどのように育って、わたしたちの食卓にやってくるのでしょうか？鶏肉は、私たちの暮らしの中でもとても身近な存在、あまりにも身近すぎて、実は知っているようで、知らない事だらけ。『トリ風土研究所』が丸鶏を一羽まるごと解体しながら「見て・考え・味わう」食育ワークショップを開催します。

Beef
 Pork
 Chicken

スケジュール

14:00～ 座学
14:40～ 解体デモンストレーション
15:00～ 試食
15:30～ 質疑応答など
16:00 終了

※時間や内容等は変更する場合があります。

参加費 大人 4,000 円 / 子ども 2,500 円 定員 20 名



講師

プロフィール

トリ風土研究所代表トリ締役 宮武 裕右 氏
農業高校生との地鶏復活プロジェクト、1羽丸ごと解体実習などの食育事業を展開。堺筋本町に国産鶏専門店を一店舗運営。

1.25
sat

切って重ねて火にかける 重ね煮バリエーション料理

15時
↓
18時



いんやん倶楽部の“重ね煮”は、素材の旨味を最大限に引き出し、栄養素も丸ごといただける健康をつくる調理法です。切って順に重ねて、水を入れ、ちょっとした工夫をして火にかけるだけでできちゃいます。さらに重ね煮は、スープ・煮物・ピクルスなどへと変幻自在！旬の食材を重ねて、色んなお料理が出来る調理方法をご指南します。

スケジュール

15:00～ 座学レクチャー
15:30～ 調理体験
16:30～ 食事タイム
17:30～ お片付け

※時間や内容等は変更する場合があります。

参加費 大人 4,000 円 / 子ども 2,500 円

定員 20 名



講師

プロフィール

いんやん倶楽部 林 麻由美 氏
2010 年いんやん倶楽部の陰陽調和料理の師範免許を取得、その後、教室の助手、2012 年より講師も兼務。2014 年より社員勤務。

2.8
sat

みんなで作ろう！ 摘み菜ランチプレート☆

13時
↓
17時



タンポポやスマレをサラダにトッピングするだけで、わくわく。摘み菜って、身近に生えているお花や草、木を学び、摘んで食べることです。街中で見かける“おいしい菜”を観察し、摘み菜ランチプレート作りをご一緒に！自然がいつもとは違って見えてきます。

スケジュール

13:00～ 摘み菜講座
(摘み菜のおはなし、阿波座周辺の野草観察ミニツアー)
14:15～ 摘み菜茶で休憩、調理準備
14:30～ 調理実習
15:50～ 実食、お片付け 質疑応答
※時間や内容等は変更する場合があります。

参加費 大人 4,000 円 / 子ども 2,500 円 定員 20 名



講師

プロフィール

摘み菜伝承師 藤井文子 先生
編集者として食べられる野草の本を出版する中で「摘み菜を伝える会」代表の平谷けいこに会い、師事し、各地でセミナーを開催。