

参加無料

「エゴマ」をおいしく食べる方法!!

プロ考案のエゴマ料理2品。オンラインで作り方を解説します。
参加者には事前にレシピを共有! 視聴しながら調理も可能です!

2月26日 (土)

10:00~11:30

オンライン配信 (Zoom)



申込はこちら

後日、視聴用URLと
レシピを送付します。

* 24日締切

エゴマ 香る

「春色ちらし寿司」と「蒸しケーキ」



① ツナみそちらし

ひな祭りにも作りたい色鮮やかな一品。



② 蒸しケーキ

手軽に作れ、リピート間違いなし!

エゴマ

飛騨地方では「あぶらえ」と呼ばれ、古くから親しまれてきた食材です。血液をさらさらにすると言われているα-リノレン酸がとても多く含まれています。



講師紹介 田中智枝

神岡町の自宅で料理教室を定期的で開催。公民館講座などの講師も務める。『懐かしくて、新しい、飛騨えごまの本。』(株式会社HIDA NET)にレシピ掲載。

事前に撮影した動画を流しながら解説します(当日調理は行いません)。 新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえ、今回はオンライン限定とさせていただきます。

【主催】飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

事務局：飛騨市地域振興課内 TEL 0577-62-8904 / email hidayakusou@city.hida.lg.jp