

食 事 おいしいごはん

野島カレー

野島カレーは研修センター職員と一緒に作るプログラムです。小麦粉を使い、ルーから作る本格的なカレー作りに、子どもたちは興味津々！できあがったおいしいカレーに歓声が上がります。食材や調理器具が用意されているので、すぐ調理に取り掛かることができます。



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：いつでも
- 所要時間：約1時間半～2時間
- 用意するもの：エプロン、三角巾、マスク、食器用・台用ふきん
- 食材：米(1人1合)、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、小麦粉、カレー粉、しょう油、ソース、隠し味(りんご、バター、チョコレート、はちみつ)
※参加される方の食物アレルギーの確認が必要です。

250カレー

お米や野菜など、カレー作りに必要な材料の発注を研修センターでお手伝いします！（職員の指導はありません）



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：いつでも
- 用意するもの：エプロン、三角巾、マスク、ふきん
- 食材：米(1人1合)、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、市販のカレールー(甘口or中辛)、油

干物作り

包丁を上手につかってアジやイワシをさばきます。さばいた魚を1日乾燥させたら、網で焼いてパクリ！



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：10月～2月頃
- 所用時間：50人で2時間程度
- 用意するもの：エプロン、三角巾、マスク、ふきん、紙皿、割りばし
- 食材：魚、塩

ちらし寿司づくり

関東学院大学管理栄養学科の学生さんが考案した、栄養バランスのとれたメニュー！お吸物とりんごのコンポート付です。



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：いつでも
- 所要時間：2時間
- 用意するもの：エプロン、三角巾、マスク、ふきん
- 食材：米、鮭、れんこん、にんじん、しいたけ、コーン、枝豆、のり、はんぺん、三つ葉

もちつき

みんなで力をあわせてお餅つき！つきたてのお餅はやわらかくてとってもおいしいです。



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：10月～3月
- 所要時間：1～2時間（前日に下ごしらえが必要）
- 用意するもの：エプロン
- 味つけ：しょう油、あんこ、きなこ

海苔づくり

野島特産の生海苔で、明治時代から行われてきた海苔づくりにチャレンジ！手作りの海苔で食べるおにぎりは格別！



- 体験人数：20人～
- 体験可能時期：12月～2月頃
- 所要時間：1～2時間+乾燥時間
- 用意するもの：エプロン・マスク
- 食材：生海苔

◆調理プログラムの申込み期限は、いずれも「**2週間前まで**」です。2週間を切ると食数の変更ができませんのでご注意ください。