

韓国家庭料理数章を開催しました

~ ヘルシー夏バテ解消料理 ~



3ステップエクササイズでお馴染みの鄭(ジョン)先生に、韓国で最もポピュラーな家庭料理、ビビンバと味噌汁の作り方を教えて頂きました。

ビビンバは、まずタレ作りから。はちみつ・にんにく・クルミと、隠し味の梅水(先生のお母様特製)も入った特製です!

韓国式味噌汁は、たっぷりのいりことコブで出汁をとり、韓国の手作り味噌を使い、味わい深い風味を堪能しました。



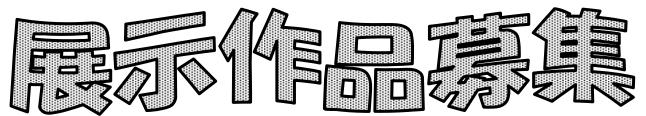
講師の鄭勳九先生







第21回御薗宇区民まつり



わが町の芸術家大集合!!

絵画・書・手芸・陶芸・編み物・・何でもかまいません。11月26日 の御薗宇区民まつりの会場を賑わせてみませんか。自薦・他薦 は問いません。多くの皆様の作品をお待ちしています!



入 前日25日午前中

芸能発表が終わり次第です

申込み用紙は御薗宇地域センター受付に用意してあります。



締切りが迫っています!

グループでも個人でも OK です!!

フリーマーケット・遊休品他手作り品・野菜など・・なんでも OK です!!

