



イタリア風料理に
チャレンジしてみましょう！

エゾシカ肉の料理講習会

エゾシカ生息数は増加傾向にあり、農林業や生態系への悪影響が問題となっていますが、エゾシカの肉は、美容と健康にとっても優れた食材です。

牛や豚と比べカロリーは3分の1、脂肪分は約80分の1です。一方、タンパク質の割合は1.5～2倍です。また、豊富に含まれる鉄分は、人体にある鉄分と性質がよく似ているため、人体内への吸収率が高く、現代人向けの動物タンパク源と言えます。

料理では、牛や豚の肉と同様、特別構える必要はありません。調理の仕方を知って、家庭でおいしくヘルシーにいただきます。

今回のイタリア料理をきっかけに楽しくチャレンジして下さい。

《メニュー》

★エゾシカ肉とキノコのラグーソース ラザニア

★前菜3品

(じゃがいものフリッタータ、ブロッコリーのアーリオ オーリオ、エゾシカ肉の低温調理)

◎日時 : 平成29年2月21日(火) 9時30分～12時

◎会場 : 東区民センター 料理実習室

東区北11条東7丁目1-1 ☎011-742-5500

◎定員 : 16名(先着)

◎持ち物 : エプロン、手拭きタオル

◎参加費 : 無料

◎講師 : 中川 学(調理師 エゾシカネット会員)

【講師プロフィール】イタリア料理とワインの店「ラ・ノッテルーナ」のオーナーシェフとして独立し開業から10年を迎えました。28歳で飲食業界に入り、32歳で伏見に開業のちに南3条西2丁目に移転し現在に至る。カウンター席10席のみの隠れ家的イタリアンを一人で切り盛りしています。

【申込・問い合わせ先】

申込受付は、1月12日(木)～17日(火) 午前9時から午後5時まで。

《事務局》特定非営利活動法人エゾシカネット 担当：水沢

電話：090-9524-1232

メール：ztd05304@nifty.com

検索 → 【NPO法人エゾシカネット】

主催：札幌市環境局(環境管理担当課 札幌市中央区北1西2 電話：011-211-2879)

後援：札幌市教育委員会、健康生きがいきづくりアドバイザー北海道協議会



※本イベントは、札幌市の委託事業「平成28年度まちなか生き物活動運営業務」のプログラムとして実施します。「まちなか生き物活動」は、札幌市域(特に市街地)で行う生物多様性の保全に関する活動であり、生物多様性に対する市民の関心と理解を深めるとともに、市民や活動団体等の行動や連携の促進を図ることを目的として実施するものです。

