



さとやま体感教室 2016 日時：2016年3月6日 場所：上大沢ふれあい会館



さとやま体感教室 2016 春の先取り教室

豆腐づくり&作付体験

3月6日(日)

今回の「さとやま体感教室」では、春のさとやまを体感しましょう！
 夏は「トウモロコシ」、冬は「餅つき&クリスマスコレクション」でした。
 今回は「豆腐づくり」大人も子どもも、わいわいと準備をします。
 「豆腐づくり」の後、湯豆腐を中心とした調理をして昼食を食べます。
 家族や仲間と一緒に、里山の春を体感してみましよう！



| 時間 | 内容 |
|--------|-------------------------------------|
| 09:00 | 集合(JR六甲道 / 阪急六甲・バス利用の方) |
| 10:00 | 上おおぞうふれあい会館 集合(車の方) |
| 10:30 | 豆腐づくり&***** |
| 12:30 | 昼食(豆腐料理を味わう)・交流会・作付体験 温泉(万葉パーク内) |
| 15:45 | フルーツ・フラワーパーク 解散(車の方) |
| 16:45頃 | 解散(JR六甲道 / 阪急六甲・バス利用の方) |

(公財)兵庫県青少年本部
 2015年度 ひょうごっ子ふるさと塾補助事業

日程は、都合により変更することがあります。

主催：兵庫県青年洋上大学同窓会 神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県民会館7階
 電話：078-891-7419 (毎週火曜日 18時～20時)

後援：大沢未来の会 協力：上大沢営農部会



さとやま体感教室 2016 春の先取り教室

皆様のご参加を
お待ちしております！

- 日 時**：2016年3月6日（日）10:00～16:00頃
場所・集合：上大沢ふれあい会館（神戸市北区大沢町上大沢3080）
募 集：30名（2月8日（月）から先着順で受け付け）
持 ち 物：軍手、飲み物、雨具（雨天決行）、野外活動の服装でご参加ください。
 温泉へ入浴される方は、着替えやタオルなどを持参ください。
参 加 費：大人2,000円、子ども（4歳～小学生（必ず大人同伴）・中学生）1,500円
 子ども（3歳以下）無料



兵庫県青年洋上大学同窓会の2015年度正会員・賛助会員は500円引きとなります。

受付後に会員資格を確認します。

バスの利用：JR六甲道または阪急六甲からバスの利用ができます。希望される方は、申込時にバス利用をお知らせください。（バス利用は、無料です。）

参加の確認：受付後の参加確認は、2月25日（木）からグループの代表者宛に郵送します。期日までに参加費を指定の口座へお振り込みください。

申 込 み：代表者氏名（ふりがな）、家族・グループ参加者全員の氏名（ふりがな）、下記必要事項。
 住所、電話番号（携帯）、年齢（3月6日時点）、性別
 アレルギーの有無、バス利用の有無などを記述して別紙の申込用紙で申込をお願いします。
 なお、FAXの場合は申込用紙でメール送付の場合は項目内容をメールしてください。

申し込み先：メール info@hyogo-yodai.net / FAX 06-6497-0195

振り込み先 兵庫県青年洋上大学同窓会 会長 大家重明

三井住友銀行普通 店番号：神戸営業部 口座番号：3766673

豆腐づくり

大豆を水に浸し
ミキサーにかける



つぶした大豆を85°
になるまで煮る
アクを取り
弱火で8分程度
煮る



大豆の煮
汁を絞り
おからと
豆乳に
分ける



豆乳を75°に熱し
苦汁を入れる



苦汁を入れた後
30分程度置く
固まりかけた豆腐
を型枠へ入れる
30分程度置くと豆
腐ができる





固まった豆腐を
冷たい水にさらし
30分以上置く

時間と手間をかけ
大豆 豆乳 豆腐とおから
になります



これから豆腐を調理しましょう
おからサラダを2品つくりました



おからサラダ 2品
豆腐のお味噌汁
湯豆腐
薬味をトッピング
できたて豆腐を直接
食べました





昼食後
じゃが芋の作付け体験をしました
6月頃に収穫祭です

フルーツフラワーパーク、茜の湯に移動して温泉で一息
身も心をホッコリと 楽しい「さとやま体感教室」も終わりです