

ゼロカーボン推進事業 ヘチマ・プロジェクト

ヘチマ料理教室

ヘチマは、キュウリほどの大きさになったら食べごろです。にがみや、くせがなく、とても食べやすい野菜です。

沖縄や九州では、夏野菜としてよく食べられています。本州ではヘチマを食べる食文化はほとんどありません。

そこで、ヘチマをおいしく食べる方法を教えていただきながら、ヘチマの魅力を楽しく学べる教室を開催します。ぜひ、ご参加ください！

日 時 令和6年8月7日（水）10：00～13：00

会 場 鶴ヶ島市西市民センター 調理実習室

メニュー ヘチマのサラダ、ヘチマの甘みそ炒め、お味噌汁など

※当日メニューを一部変更する場合がありますのでご了承ください。

対 象 市内在住の方（小学2年生以下は保護者同伴）

定 員 30人（申込順）

講 師 高山 厚子 先生（沖縄料理研究家）

参加費 1,000円（材料代）

当日持ち物 参加費、エプロン、三角巾、ふきん

申込み 7月5日（金）から

① ネットによる申込み

お申込みはこちらから ⇒

② 下記担当へ電話にて申込み



担当 鶴ヶ島市役所生活環境課環境保全担当

電話 049-271-1111（内線216）



当日は、かんたんでおいしく食べられるヘチマ料理を作ります。お楽しみに！！