

# ひの はら

## 見る 味わう 四季の料理 檜原村お料理教室

### 夏のお料理



### 数量限定定食『ひるげ』の秘密!?

檜原村にあるレストラン、NPOのお店 四季の里では、  
村で採れた食材を使用した料理を提供しています。  
特に人気があるのは、季節に沿って料理が変わる『ひるげ』。  
お客様にレシビを聞かれることも、たびたびあります。  
このお料理教室は、そんな『ひるげ』がメインです。  
講師は、NPOのお店 四季の里の料理長『マダムノリコ』  
です。この機会に、皆様に、いつもの檜原のおもてなしの  
お料理をご紹介できることを、楽しみにしております。



- ◎山椒ご飯
- ◎ふきの干キンロール
- ◎じゃがいも・  
わらびなどの小鉢

### 秋のお料理



### 夏の教室:

2013年 6月22日(土)

### 秋の教室:

2013年 10月5日(土)

冬の教室の予定: 2013年12月14日(土)

春の教室の予定: 2014年2月22日(土)



- ◎青ゆずご飯
- ◎なすの肉はさみ揚げ
- ◎いんげん・  
さといもなどの小鉢

### 夏と秋の教室 タイムスケジュール

10時00分 NPOのお店 四季の里にて受付開始

10時30分 お料理教室開始

12時30分 昼食(ひるげ)

昼食が済み次第、随時解散

※参加費は、昼食(ひるげ)付き1300円です

### NPOのお店 四季の里

東京都西多摩郡檜原村本宿 5493

《共催・問い合わせ先》

特定非営利活動法人(NPO法人) フジの森  
東京都西多摩郡檜原村南郷 5990-1

TEL: 090-8808-6589 FAX: 042-598-3098

URL: <http://fujinomori.net/>

MAIL: [info@fujinomori.net](mailto:info@fujinomori.net)

主催: 檜原の四季・お料理普及研究会

この事業は、(公財) 東京市町村自治調査会の広域的市民ネットワーク活動等の助成を受けています。

# 申込み用紙 FAX 番号→042-598-3098

参加の回に○をつけて下さい	6/22(土) 夏	10/5(土) 秋	12/14(土) 冬	2/22(土) 春
氏名			電話番号	
住所			交通手段	自家用車 / バス

## 申込み方法

上の申込み用紙などに必要事項をご記入の上、NPO 法人フジの森まで FAX または郵送、メールにてお送りください。

複数名でご参加の場合は、お一人様1枚ずつご記入ください。

ご質問等は、NPO法人フジの森まで、電話またはメールでお問い合わせください。申込み×切は、夏の教室が6/18(火)・秋の教室が10/1(火)（郵送必着）です。

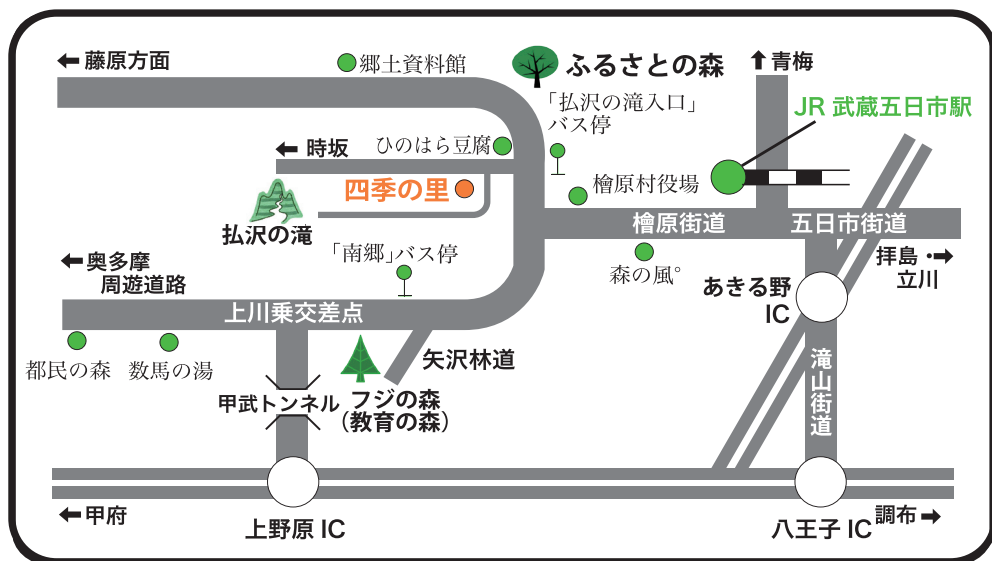


## 参加される方へ

ほっさわ  
\*日本の滝・百選に選ばれた、払沢の滝までは、NPOのお店 四季の里から徒歩15分程度です。ぜひ、お立ち寄りください。

\*料理の内容は、食材の生育具合などによって変更されることがあります。あらかじめご了承ください。

## 地図



### ●NPO のお店 四季の里へのご案内

\* JR 五日市線 武蔵五日市駅からバスで約 20 分。「払沢の滝入口」バス停下車すぐ。

(行き) 藤倉行き  
武蔵五日市駅発 9:48  
払沢の滝入口着 10:10

(帰り) 武蔵五日市駅行き  
払沢の滝入口発 13:09  
武蔵五日市駅着 13:31  
もしくは、  
払沢の滝入口発 14:02  
武蔵五日市駅着 14:24

など

\* 駐車場はあります。

主催 檜原の四季・お料理普及研究会

会場 NPO のお店 四季の里

〒190-0214 東京都西多摩郡檜原村本宿 5493

共催・問合せ先 NPO 法人フジの森

〒190-0223 東京都西多摩郡檜原村南郷 5990-1

電話 042-598-3097 携帯 090-8808-6589

FAX 042-598-3098 E-mail info@fujinomori.net

URL <http://www.fujinomori.net/>

※ 檜原の四季・お料理普及研究会は、檜原村の食に大きな魅力があることを広く伝えるために、食材、栄養、調理方法などを研究、また普及のために料理教室等のイベントの開催、レシピ集の編集や発行等を目的として活動しています。