

水洗いだけで  
落ちない  
汚れって？

正しい洗い方って  
何だろう？

水洗いだけで  
本当に  
大丈夫？

せっかくの素材  
洗い方にも  
こだわって



日本古来の食のあり方、旬の素材をおいしくいただくことを「知る」お教室。  
「シルコト」は2012年、おかげさまで4年目に入ります。

## 2012年は 素材の正しい洗い方教室 としてスタート！

肉、魚、野菜、卵など、水洗いだけで安心でしょうか？  
本教室では、水洗いだけで落ちない素材の汚れを落とす洗浄方法を学びます。  
毎回、きちんと洗った素材を使って旬の献立を楽しんでいただきます。

「シルコト」～ 其の二十 ～は「ちらし寿司」

桃の節句など行事にかかせない「ちらし寿司」  
色とりどりの食材で華やかに・・・

お孫様のために。若いママはお子様の喜ぶ姿を見るために。  
今回は、からだに安全でやさしいちらし寿司作りをお教えします。  
お誕生日やお花見などの行事にピッタリな  
ちらし寿司を造ってみませんか？



講師： 磯村 恵子

日時： 2012年2月18日（土） 10時～12時30分

場所： 横浜市 本牧地区センター 料理室

費用： ￥3,000－ （お持ち帰り 約二人分・講習費・軽食付き）

「シルコト」とは・・・

磯村恵子が主宰する食にまつわる知識を高めるお教室。  
食の安全といっても、何が安全で何が危険かを判断する  
基準が難しい・・・。加工食品を買わないで、なるべく自分  
で手造りといってもそれが本当に安全かどうか・・・。  
どこで作られているのか・・・。不安なことがいっぱい。  
それなら私が安全を確かめる勉強会を開催しよう！と  
2009年よりスタートしました。  
さまざまな角度から食をとらえ、興味深いお話を  
織り交ぜながら参加者の方と一緒に勉強していきます。

講師紹介 磯村恵子（いそむらけいこ）  
食品の生産・流通の過程に疑問を抱き調味  
料など全て手作りする事を覚える。1997年  
より群馬県で野菜作りを始める。古来より  
の日本人の身体にあった食文化のもつ素晴  
らしさ、旬の素材のもつ美味しさをひろく  
広めたいと考える。現在は横浜本牧にて完  
全無添加・国産素材のジャムや調味料を製  
造販売する「磯村家のキッチンから」店主。

お問い合わせ・お申し込みは、045-623-6537 「磯村家のキッチンから」まで