

新宿消費生活センター分館

ローリングストック de カフェごはん

～いざという時も普段の食材で美味しいレシピ～

2018年2月24日(土) 13時00分～15時30分

～ 開催概要 ～

- ◆開催日：2月24日(土)
 - ◆時間：13:00～15:30
 - ◆参加費：無料
 - ◆参加人数：先着 20 名
 - ◆会場：新宿消費生活センター分館
〒169-0075
新宿区高田馬場1丁目32番地10号
(裏面の地図をご覧ください)
 - ◆申込方法：2018年2月5日(月)より
電話、メール、FAXにて受付開始
 - ◆主催：新宿消費生活センター分館
- お申込み・お問合せの詳細は裏面をご覧ください。

「ローリングストックの考え方とストックすべき食材」

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 古田土俊男 特別研究員

今後30年間で東京が首都直下型地震に襲われる確率は70%程度、最悪の場合は1週間で約3400万食分の食料が不足すると想定されています。今回は非常食ではなく、日常から食材を多めに常備して備えるという「ローリングストック」に注目し、基本的な考え方やストックに適した食材、またその収納方法などについて詳しく解説いただきます。



「女子大生が考えた、かわいい美味しい非常食レシピ」

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト

災害時に役立つ、簡単で美味しいメニューとそのテクニックを紹介します。「簡単で美味しく、普段食べ慣れたもの」「飽きないようにバリエーションを」などをコンセプトに、ローリングストックの考え方をベースに女子大学生が考えた非常時のメニューを、実際にみんなで作りながらそのコツを学んでみましょう。



ローリングストックって何？



「ローリングストック」ってご存知ですか？

普段から少し多めに食材を確保しおき、使った分を買い足していくことで災害時も普段の食材が使える「ローリングストック」という考え方が注目されています。いざという時でも普段と同様の食事が用意できるということは、被災時の心のケアとしても重要な要素です。

今回の講座では昭和女子大学の研究員の方をお招きし、ローリングストックの考え方、ストックすべき食材・道具の情報について解説いたします。

後半では、クックパッドにも掲載され話題になった「昭和女子大学現代ビジネス研究所食プロジェクト」考案のレシピを使ってかわいいカフェごはんを実際に作ってみましょう。

主催：新宿区立新宿消費生活センター分館 協力：昭和女子大学 現代ビジネス研究所

【お問い合わせ】新宿消費生活センター分館 TEL：03-3205-1008 FAX：03-3205-1007 E-mail：consu@Shinjuku-center.jp

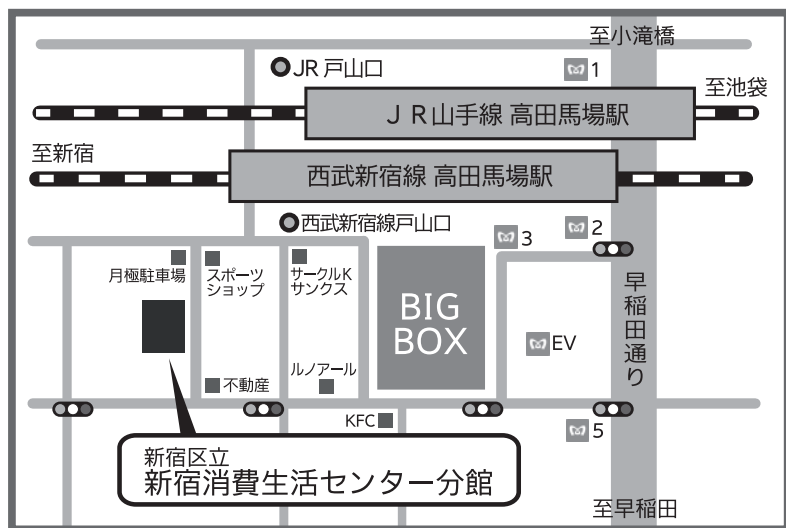
会場のご案内

【会場住所】

東京都新宿区高田馬場1丁目32番10号

【アクセス】

- JR山手線 高田馬場駅 戸山口より徒歩約2分
- 西武新宿線 高田馬場駅 戸山口より徒歩約3分
- 東京メトロ東西線 高田馬場駅より徒歩約5分
- 都営バス 高71(高田馬場駅前 -九段下)
高田馬場駅通り下車
- 関東バス 百01(高田馬場駅 -東中野駅東口)
高田馬場駅通り下車



※調理実習では実際に調理行為を行いますので、必要な方はエプロンをご持参ください。

お申し込み方法

セミナーへの参加をご希望の方は、下記いずれの方法からでもお申し込みいただけます。
FAX・メールでのお申し込みの場合は、お申し込み用紙内の必要事項をご記載のうえ送信してください。
(後ほど受付確認のご連絡をさせていただきます)



【メールでのお申し込み】

お申し込み用紙にある必要事項を
メール本文へご記載のうえ
下記のメールアドレス宛に
お送りください。

consu@shinjuku-center.jp



【FAXでのお申し込み】

下記お申し込み用紙に
必要事項をご記載のうえ
以下の番号までFAXを
お送りください。

03-3205-1007



【WEBからのお申し込み】

下記のURLより
当センターHPをご覧ください。
告知ページ内の専用フォームより
お申込みください。

<http://consu.shinjuku-center.jp/>

お申し込み用紙

新宿区立新宿消費生活センター分館 宛

FAX 03-3205-1007

※番号をお間違いにならないようご注意ください。



携帯電話、スマートフォンからは
こちらのQRコードより
メール送信ができます。

【新宿区立新宿消費生活センター分館 特別講座】

『ローリングストック de カフェごはん〜いざという時も普段の食材で美味しいレシピ〜』

(フリガナ) お 名 前	()
ご 住 所	(〒 -)
電 話	
F A X	
備 考	

ご記入いただいた個人情報は、厳正な管理のもと、当事業に関する連絡や運営管理のためのみに使用します。