



食と食材からみるアフリカ

食でめぐるアフリカ大陸一周の旅

3月プログラム

アフリカを知る120分レクチャー 第1回

アフリカを知る おいしい！食体験 第1回

日時:2018年 **3月18日**(日)
13:00~15:00(受付:12:45)

『アフリカ料理の本』を出版して 学んだアフリカの知恵-食材の試食付き-

講師:アフリカ理解プロジェクト代表 白鳥くるみ
アフリカで暮らし旅して出会った料理をもとに『アフリカ料理の本』を刊行しました。この講座ではアフリカでの本づくりの経験を共有し、日本では知られていない広大なアフリカの食材や食、調理法などの知恵にスポットライトをあてます。なかには近年日本でも注目を集めるスーパーフードと呼ばれる食材もあります。食材の試食もまじえながら、参加者のみなさんの知識も借りながら有意義な講座にしたいと思います。



- 会場:JICA地球ひろば
- 参加費:¥1,000(当日払い)
- 募集人数:25名(先着順)

お申込み専用サイト:<https://goo.gl/6hqZG5>

日時 2018年 **3月25日**(日)
12:00~14:30(受付:11:45)

エチオピア料理体験

講師:NPOアディアベバ・エチオピア協会代表
アベベサレシラシエアマレ

アフリカ最古の独立国、エチオピアの食文化はアフリカのなかでも際立って個性的です。主食のインジェラは、テフという穀物を粉にして発酵させ、焼いて食べるという手の込んだもの。栄養価の高いスーパーフードとしても注目されています。副食のワット(シチュー)も種類が豊富でその多くにベルバレという香辛料が使われます。本講座では、インジェラと3種のワットの作り方をわかりやすくデモンストレーション。エチオピア人のアベベさんから食べ方や食事のマナー、エチオピアの食文化についてのお話を聴きながら、エチオピア料理に舌鼓を打っていただきます。



- 会場:牛込笹笥(うしごめたんす)地域センター4F調理室
- 参加費:¥3,500(前払い)
- 募集人数:25名(先着順)

お申込み専用サイト:<https://goo.gl/V7bpaV>

上記の各講座お申込み専用サイトのほかにメールまたはFAXでもお申込みいただけます

「開催日・講座名」「名前」「メールアドレス」「電話番号」をお送りください。

events@africa-rikai.net またはFAX:03-3758-5665

主催

アフリカ理解プロジェクト

146-0093 東京都大田区矢口1-11-8

<http://africa-rikai.net>

