



10月の食のミニ講座

Happy Halloween

10月31日はハロウィン。もともとは、秋の収穫祭の日であり、祖先の霊と悪霊がやってくる日でした。善い霊を呼び寄せ、悪霊を追い払うために飾ったのがかぼちゃのランタンです。

夏に収穫されたかぼちゃは、秋から冬にかけて甘味が増しておいしくなります。

βカロテンやビタミンCを豊富に含むかぼちゃを、大瀬先生のレシピでさらにおいしく食べましょう！



まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子

10/17(月)
10:30~11:00

10/31(月)
10:30~11:00



※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。