



伝統の味  
ちづぐ、キニグ  
～柿の葉ずし～

伝統!

2020年

美しい

「柿の葉ずし」  
を作ります

1/25

(土)

「疎開のまち」

美しい緑と宿場町のおもかげ残る、鳥取県の智頭町。

その地で生きる方々と話しながら作る、伝統料理!

楽しさと美味しさに、やさしさとあたたかさを込めた料理教室です。

詳細は裏面へ!

# 伝統の柿の葉寿司とは？

マスの押し寿司が柿の葉に乗った智頭の柿の葉寿司は、ハシの日の食事として昔ほどの家庭でも作られていたそうです。

柿の葉は、防腐効果があるだけでなく、高血圧にもいいと言われ、ビタミンCも豊富。山椒の実も合わせるとさっぱりとした味わい。奈良の柿の葉寿司とは違うおいしさです！



## 講師は食の検討部会

智頭のベテランお母さんたち(食の検討部会)が、コツや手順を教えてください。レシピがあるので更に安心！料理が苦手な方や、初めての方も大丈夫です。手袋やエプロンもこちらで用意するので、お気軽にご予約ください！

## 季節の野菜を収穫

季節ごとの美味しい野菜を自分たちで収穫して、その野菜を食べます。アレルギーがありましたら予約時にご相談ください。(寒い季節行えない場合もあります)

### 当日のスケジュール

- 9:00～ 収穫(行える場合)
- 9:30～ 手順の説明、料理の説明
- 9:40～ 料理の実施
- 11:40～ 実食と雑談
- 12:30～ 片付け
- 13:00～ 解散

### 智頭町森林セラピー推進協議会

- お申込み：0858-75-3117
- 定員：7～10名(お一人様も大歓迎！)
- 費用：2800円
- 場所：はじ地区公民館(鳥取市智頭町)
- 所要時間：約4時間(収穫→料理→食事)

※キャンセルされる場合は前々日までにご連絡ください

※電車でお来られる方は駅までお迎えに上がりますのでお伝えください

### 交通アクセス

- 鳥取から  
車で約40分  
列車で約30分
- 大阪から  
車で約2時間半(有料区間を通る)  
列車で約2時間半
- 岡山から  
列車、車で約2時間



主催：智頭町森林セラピー推進協議会「食の検討部会」、公立鳥取環境大学磯野ゼミ