



日時 | 2026年3月8日(日) 10:30-14:00

会場 | 大桑村役場 調理室 & 談話コーナー

定員 | 10名

参加費 | 3,000円

持ち物 | エプロン、手拭きタオル

申込期間 | 2月12日(木)~3月1日(日)

もぐもぐリサーチは、料理体験をきっかけに図書館の使い方も学べる、“おなかとちしきを満たす”ワークショップです。

今回はネパールの国民食・ダルバート(定食のようなもの)を作ります。

不調になりがちな季節の変わり目に、豆や野菜を中心としたメニューは身体にやさしく、デトックス効果もあります。

スパイスの上手な使い方をマスターして、快適な春を迎える準備をしましょう。

図書館で旬のエネルギーをチャージしませんか。

料理講師 | 金田英里(かねだえり)

2016年に東京から大桑村へ移住し、「えりめし」として活動開始。東京で培った多様な厨房経験をもとに、木曾・中津川エリアでケータリングや料理教室を展開。旬の食材とスパイスを生かした身体にやさしい料理を提案している。