



## ～ 諏訪地域の食材で世界を知ろう ～

### 第3回料理教室（ミャンマー編）の参加者を募集します！

地元食材の活用法を学びながら、世界の料理を楽しんでいただくため、長野県農村生活マイスター諏訪支部主催で料理教室を開催します。今回のテーマは「諏訪市の根二ラ（龍神様のひげ）を使ったミャンマー少数民族アレンジ料理」です。

**日 時** 令和7年1月20日（月）10時から13時まで（9時45分受付開始）

**会 場** 諏訪市公民館 大調理室（諏訪市湖岸通り5丁目12-18）

**主 催** 農村生活マイスター協会諏訪支部

**共 催** 諏訪市生活改善グループ連絡協議会

**内 容** 予定メニュー  
・豚と根二ラのプーアル茶煮  
・根二ラと黒ごまの温サラダ  
・ミャンマーシャン風せんべい納豆

**講 師** ミャンマー料理研究家  
鈴木 ラペ子 さん

**対 象 者** 諏訪地域在住の方

**持 ち 物** エプロン、三角巾、ふきん、タッパー

**申込方法** 令和7年1月9日（木）までに、QRコードから申し込み（定員35名 先着順）

※お申し込みできない場合はお電話ください（0266-57-2931）

**そ の 他** 当日、材料費として500円徴収する予定です



根二ラ



#### 農村生活マイスターとは？

長野県では、農業経営と農家生活の向上に意欲的な女性農業者を、農村生活マイスターとして知事が認定し、地域農業の振興、村づくり活動等、農村地域の問題解決に女性の立場から取り組む女性農業者リーダーの育成を図っています。県内各地域で家族経営協定締結の推進や、地産地消の推進等の活動を行っています。

確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る

——— しあわせ信州創造プラン3.0 ———  
～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～

長野県総合5か年計画推進中

長野県農村生活マイスター協会諏訪支部  
（事務局：諏訪農業農村支援センター）

担当：西澤

電話 0266-57-2931（直通）

FAX 0266-52-2295

E-mail suwa-aec@pref.nagano.lg.jp