



NAHA's
KITCHEN
ナハズキッチン

琉球料理传承人
から学ぶ
沖縄食材を使った
健康長寿食！



季節の伝統料理のあれこれや、琉球料理の
特徴的な調理法、グスク時代からの料理の
変遷まで。琉球料理が詳しくわかる1冊
をプレゼント！

参加者特典

試食付

お申込は
こちらから



健康・食育をテーマにした 琉球料理の作り方講座（実演）

2024

1/7 日 14 日 10:00

参加
費用 2,000 円/人

先着各回 20 人限定

集合場所：第一牧志公設市場 3 階 調理体験室

健康・食育をテーマに
伝統的な調理法や
沖縄の食材を学び、
毎日の食事を健康的に！

① 琉球料理の調理実演：60 分程度

【メニュー】

7 日：魚汁、ラッキョウチャンプルー

※ 食材調達状況により野菜チャンプルー
に変更する場合があります。

14 日：魚汁、ゴーヤーチャンプルー



7 日
講師
伊是名カエ
(琉球料理传承人)

② 琉球料理の実食と座学：30 分程度

※当日、琉球料理の解説資料、レシピをお渡しします。

※本モニターツアーは那覇市の「令和 5 年度沖縄の「食」
の魅力体験支援事業」の補助を受けて実施しております。
ツアー終了時にアンケートへのご協力をお願いいたします。



14 日
講師
津嘉山恵子
(琉球料理传承人)

講師のプロフィールは、ナハズキッチンの HP
に掲載しています。



<https://nahas-kitchen.com>

NAHA's Kitchen は、那覇市の第一牧志公設市場や中心商店街を、
様々な方々と連携しながら「食」をキーワードに発信し、
マチグワーの活性化につなげる取り組みです。

主催 NAHA's Kitchen: 那覇市第一牧志公設市場組合、なはマチグワー連携プロジェクト次世代会議、(株)オリエンタルコンサルタンツ(事務局)
協力 琉球料理保存協会



Instagram 更新中！
那覇's キッチン
@nahas_kitchen

