

旬の恵みを島からも畑からも！

～東京の地産地消～

受講
無料



東京都では、都市部から多摩地域、島しょ地域まで、広い範囲で様々な野菜や果樹が作られています。また、東京湾や島しょ地域の海域は日本有数の好漁場となっています。今回は、立川市内で地場野菜と小笠原食材を使った飲食店を経営する講師をお迎えして広く「東京の地産地消」についてお伝えします。お家でできる簡単レシピのご紹介もあります！この機会に楽しみながら学んでみませんか？

配信期間 令和8年1月8日（木）正午～1月30日（金）正午

講義時間 約60分

講師 ベジカフェ Bonin Flow 代表

中西奈美先生

立川市内で小笠原素材×立川野菜の飲食店「島想食堂」を経営。小笠原諸島出身。以前は株式会社エマリコくにたちに勤務し立川市にあった「地元農家のとれたて野菜の一かる」で野菜の集荷を担当。立川野菜や地元農家とのつながりを築く。調理師。



視聴方法 YouTube（通信費は自己負担）

※ **要申込み**（事前に視聴用URLをメールで送付）

申込方法 電子申請 申込みは東京くらしWEBの講座案内ページから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20260108.html>

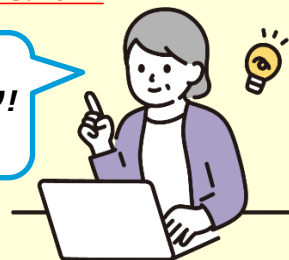
※電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込期限 令和8年1月29日（木）受信有効

対象 都内在住・在勤・在学の方



届いたメールの
講座URLをクリック！
カンタン受講！



- ※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございます。お気軽にご相談ください。
- ※ 講座内容について質問がある場合には、申込みフォーム内の <ご質問> 欄にご記入ください。（すべてのご質問にはお答えできない場合もございますのでご了承ください。）
- ※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。