



名取トレイルセンターで トレメシつくろ!



トレメシってなんだ?!

-->それは「トレイルでつくる食事」のこと!

海外のトレイルを数多く歩いてきた、ハイカーMASAさんからハイカーの食事の話の話を聴いて、“トレメシ”レシピを一緒に再現してみませんか? みちのく潮風トレイルを歩くのがさらに楽しくなる、夏のトレメシ講座、開講します!!

トレイル食の
疑問解消!

7月21日(日)10:00~13:00

参加費: 2,000円 (要事前申込み)

申込締切 7月18日(木)



COOKING & LUNCH TIME

- ①トレイルでの食事についてのお話 ②鍋の種類と選び方
- ③バーナーの選び方と特性について学ぶ
- ④アメリカでのMASA流ハイカロリー食を学ぶ(味見あり)
- ⑤皆で楽しくクッキング(デザート付) ⑦お待ちかねランチタイム♪

※パンネアラビアータ、デザートはベリー&マシュマロホットサンドを作ります。

※愛用のバーナー、鍋、カトラリーをお持ちの方はご持参ください。(なければ貸出します)



■講師プロフィール ■

齊藤正史(さいとうまさふみ)山形県上山市在住
アメリカの3大トレイルを全て踏破した経験を持つ
(日本人としては2人目)。

みちのく潮風トレイルには初期の段階から地元ワーク
ショップの講師として参加。

今年9月から、みちのく潮風トレイルのスルーハイク
(一度に歩く全線踏破)に挑戦予定。

ところ:みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

(名取市関上5丁目300-31-1 ゆりあげ港朝市駐車場隣)

公共交通機関ご利用の場合:バス「なとりん号」JR 名取駅前 9:00 発→震災メモリアル公園
9:16 着でお越しください。震災メモリアル公園よりセンターまで徒歩10分程度です。

【申込み/問合せ】主催 NPO 法人みちのくトレイルクラブ

TEL:022-398-6181 FAX:022-398-6182 E-mail:info@m-tc.org