

朝はラジオ体操とお魚メシ。ニッポンの“正しい朝”を五感で堪能あれ!



～響かせようトトリズム♪～



ASAKARO TOUR

賀露 モーニング ラジオ グッツァー バルーン

夏の日曜の朝は
ラジオ体操～お魚メシ
～セリ見学を楽しむ!
これぞ賀露の朝旅

「とりっ子広場前」にて、参加者全員で健康運動指導士のもと、体操します。そのあと、旬を迎えたアジ(尾頭付をご提供)を使った、浜のお魚料理と、県産米炊き立てご飯・あら汁、練り物等をセットにした“とっとり賀露の朝ごはん”を食べ、8時からセリ見学をします。



Schedule

- 6:00 集合(とりっ子広場前)
- 6:05 食欲増進お口体操
- 6:30 みんなでラジオ体操
- 6:50 お魚朝ごはん
- 7:40 セリ見学
(徒歩で移動/セリは8時から見学)

セリ見学後、ツアー参加者対象に「かろいちお買物券」が当たるジャンケン大会を実施します!

朝ごはんご希望の方へ

食数準備の関係上、参加される方は「魚っとりUOW UOW推進局 (t-uowuow@tottori.to)宛てに、「UOWバルモーニング エントリー」と件名を明記してメール送付をお願いいたします。(8月2日(火)まで) お食事は全スケジュールにご参加していただく方を優先とさせていただきます。一部(体操・食事(食事はある場合のみ・500円)、セリ)だけの参加もOKです。

ASAKARO TOUR

早起きは4文の得!
健康体操!
美味魚朝食!
買物券ゲット!
レシピ進呈!

with マッスルドリリング
Fitness J a r n i n g u r u
特別コーチが楽しく指導
美味しい朝ごはん
モーニングエクスサイズ

浜の魚ごはんを食べる
食事後は朝セリ見学
朝限定企画

当日参加企画

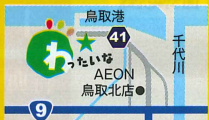
朝ごはん希望の方は事前エントリーしてください

2016 8/7 日
朝6:00～9:30

地場産プラザ「かろいち」隣
わったいな

(鳥取市賀露町西3-323)

参加費
500円
(朝ごはん付)



主催 魚っとりUOWUOW推進局
～鳥取県の地魚ファンクラブ～

活動内容、会員募集はウラ面へ

●特別協力 (株)食のみやこ鳥取、賀露中央海鮮市場協同組合

問い合わせ

☎0857-25-5507
(ツアー事務局)

ついに結成! 鳥取県の地魚を“ウオウオ”盛り上げたいファンクラブ

魚っとりUOWUOW推進局

会員募集中!

イクママ、イクメンにもオススメ
カラダにいい!家計にもいい!さらにお得なサービスあり!
みんなて、とつとりの地魚を楽しみましょうUOW!!

栄養成分DHA、EPAに富み、脳の活性化や健康によいとされる魚。実は鳥取県は沿岸もの沖合ものの地魚が、新鮮、お手頃価格で手に入る全国有数の魚取県です。そんなカラダと家計にウレシイ鳥取県の地魚ファンクラブが魚(と)っとりUOWUOW(ウオウオ)推進局です。大の魚好きはもちろん、好きだけど料理は苦手という人もウェルカム!料理教室、レシピ提供、地魚の美味しい店巡り、地魚祭りへの参加など、鳥取県の地魚を楽しむための様々な情報と特典を受けて、美味しく楽しく盛り上がりましょう!さあ、魚っとりUOWUOW推進局にレッツGYO~(^ ^)>><<!



魚っとりUOWUOW推進局活動内容

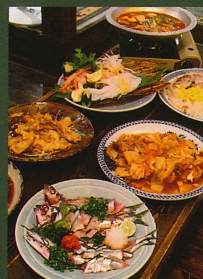
(参加会員で行う活動です・2017年度3月まで)



①地魚を使ったカンタンで
食べたくなる料理を
考えて広めましょう!

会員の皆さんからのアイデア料理や「こんな料理が食べてみたい」というリクエストメニューを、料理研究家の方々にもご協力いただきレシピ化していきます。特にオススメのメニューはカード等にして多くの人に広げて地魚ファンを増やしていきます。

①②③のファンクラブ活動の開催については、専用のSNSやメールを通じて随時参加への情報提供をいたします(SNSやメールを使用されない方には郵送ハガキでお知らせします)



②美味しい地魚料理を
みんなで楽しもう!

地魚を様々な料理で楽しむ会にいらっしゃいませ。地元飲食店や漁業関係者などと旬の地魚料理を食べながら、家庭での料理やお役立ち情報を皆さんで交換しましょう。(参加費500~1000円程度/回)



③お魚料理に挑戦しよう!
お魚料理を教えよう!

自分でさばいて料理して食べる(持って帰る)「お魚料理教室」に参加できます(参加費1000円程度/回)。漁協女性部、鳥取県漁業士会や既存の料理教室などと連携して、多彩な魚料理を伝えていきましょう。

※受講者または主催者側(教える、運営スタッフ)での参加が可能です。

会費 **0円**

会費は無料です。
有料イベント参加の際はその都度、
会員用参加費が発生します。

入会方法

入会フォームまたはフォームと同様の申込必要事項(住所、氏名、年齢、性別、昼間連絡先電話番号、入会理由)を明記のうえ、下記サポート事務局までメール送信またはハガキで郵送ください。受付終了後、会員証が届けば入会完了です。

会員申込フォーム

<http://shoku-ryoku.tottori.to/e2123.html>

✉ t-uowuow@tottori.to



入会申込先・問い合わせ

魚っとりUOWUOW推進局サポート事務局

〒680-0056 鳥取市職人町29若桜ビル2F「鳥取情報文化研究所」内

☎0857-25-5507 Fax0857-25-5509 ✉t-uowuow@tottori.to

魚っとりUOWUOW推進局会員特典

特典1 四季ごとに美味しい地魚を食べられる会に参加できます。

特典2 地魚料理応援店(主に鳥取市内)で、割引などの特典が受けられます。

特典3 地魚イベント会場での優待、料理教室へ優先参加できます(定員あり)。

特典4 地魚に関する旬の情報、食イベント情報を受け取ることができます。

特典5 魚を自分でさばけるようになります(これは努力次第)。

※特典を受ける場合は会員証(スマホ対応)のご掲示をお願いする場合があります。