

[서식 1]

2025년 2기 (8월~10월)

## 제주시평생학습관 시민교육강좌 강의계획서

프로그램명	텃밭요리	강사명	오 연 속
교육기간	_____ 8월 5일 ~ 10월 14일		매주 _____ 화 요일
※실제 교육기간을 표시 하십시오 (세부강의내용의 일자와 일치해야 함)			
교육시간	총 10차시 20시간 (주1회)		
	<input type="checkbox"/> 오전반 (10:00~12:00) : <input type="checkbox"/> 오후반 (14:00~16:00) : <input checked="" type="checkbox"/> 야간반 (19:00~21:00)		

### 1. 학습목표 (※ 자격증취득 대비반의 경우 : 자격증명과 급수 취득 목표로 작성)

- 생태텃밭에서 나오는 농작물 또는 제철 식재료로 웰빙 식단 꾸리기 프로젝트
- 텃밭의 부재료를 200% 활용하여 고기보다 맛있는 채소요리 즐기기

### 2. 프로그램개요

- 본연의 자연 맛을 즐기는 조리 방법 꿀팁
- 텃밭을 키우는 과정마다 다양하게 얻을 수 있는 식재료 알아보기

### 3. 교육준비사항

강 사 (교육도구 등)	학습자 기본 준비물
텃밭작물 및 식재료, 조리도구 및 양념 등	식재료비 100,000원 앞치마, 등

### 4. 재료비 및 교재비

- 재료비 : 100,000원

### 5. 학습 후 기대효과

- 삶에 지친 사람들에게 텃밭과 자연을 즐기며 활력과 치유의 시간을 가진다.
- 모르고 버렸던 부재료도 활용하여 텃밭에서 밥상까지 국민건강을 예방한다.

## 6. 세부강의내용

회차	강 의 일 자 (주1회)	세 부 내 용	학습자 준비물
1	8월 5일	○ 텃밭요리 오리엔테이션 및 미각테스팅 • 오리엔탈 소스와 어울리는 텃밭채소 샐러드	앞치마
2	8월 12일	○ 더워 이기고 천연 다이어트도 해보카 • 우미냉채 만들기	앞치마, 통
3	8월 19일	○ 슬로푸드 코리아 맛의 방주 제1호 제주독새기콩 • 고소한 푸른콩 콩국수	앞치마, 통
4	8월 26일	○ 오독한 텃밭채소들 식감 즐겨보게 • 오독한 수박속껍질 김치, 노각김치	앞치마, 통
5	9월 2일	○ 가지가지 맛나는 가지요리들 • 구운 가지 무침	앞치마, 통
6	9월 9일	○ 껍질에 더 많은 영양을 통째 즐기기 • 껍질채 잘 삶은 고구마순 된장무침	앞치마, 통
7	9월 16일	○ 자연의 단맛. 고소한 맛 즐기기 • 옥수수, 루꼴라 피자	앞치마, 통
8	9월 23일	○ 하얀꽃 핀 건 하얀감자, 감자 즐기기 • 감자 듬뿍 넣어 깔끔한 닭볶음탕	앞치마, 통
9	9월 30일	○ 고추도 주인공 만드는 요리들 • 고추전. 파프리카전	앞치마, 통
10	10월 14일	○ 텃밭요리 소감 나누기 • 전복과 어울리는 텃밭요리 창작해보기	앞치마

※ 강의 일정은 추후 변경될 수도 있습니다. / 법정공휴일(대체휴무일 포함)은 강의 없습니다.