

차시	주차별 학습목표 및 강의내용		강의형식 이론/실습/ 워크숍 등
1	주제	오리엔테이션 : 가을과일 콤포트와 에이드	워크숍 + 실습
	내용	“주변에 널린 열매들, 그 열매들을 이용해 잼을 만든다. 다 삶아진 잼은 투명감이 없는 탁한 핑크색, 타는게 무서워 너무 저으면 잼이 탁해진다고 한다.” - 리틀포레스트 오리엔테이션과 함께 주변에서 구할 수 있는 여름과일을 활용한 콤포트(잼)만들기와 콤포트를 활용하여 에이드를 만들어 마시며 이야기를 나눈다.	
2	주제	우스타소스와 누텔라	워크숍 + 실습
	내용	“당근, 생강, 고추, 샐러리 잎은 잘게 썬다. 냄비 국물용 다지마 클로브 통후추 맛술에 절인 산초열매, 월계수잎 등을 넣고 끓인다. 간장 식초 맛술을 넣고 다시 끓이고 잼이나 향신료를 넣어 천으로 걸러 병에 담으면 완성. 그러나 우스타 소스는 슈퍼에 판다. 맛도 다르다. 우리집에만 있는 줄 알았는데.. 아니었다. 개암나무 열매를 코코아와 함께 섞어 만든 누텔라. 이것도 슈퍼에 판다. 다른나라의 것이란다.” - 리틀포레스트 시판용 우스타소스와 누텔라가 아닌 직접 만드는 수제소스들 만들기와 수제소스를 활용한 식사	
3	주제	간편 가정식, 머위된장절임	워크숍 + 실습
	내용	“명울풀 껍질을 벗겨 절임을 해먹는다. 된장이나 식초에 함께 절여 밥 위에 얹어 먹으면 밥 한공기가 그냥 넘어간다.” - 리틀포레스트 명울풀 대신 머위와 고구마줄기를 활용한 레시피를 바탕으로 토도로 만들기.	
4	주제	홀토마토와 스파게티	워크숍 + 실습
	내용	“노지에서 키우는 것은 잘 자라지 못한다. 완숙된 토마토를 삶아 껍데기를 벗긴 후 통에 담아 놓고 필요할때 꺼내어 먹는다. 하우스를 짓게 되면 여기에 정착해야 할 것 같아 짓지 못하는 이치코, 하지만 겨울이 오고 토마토로 카레와 스파게티를 만들어 먹는다.” - 리틀포레스트 토마토 절임 만들기와 토마토 절임을 활용한 파스타만들기	
5	주제	으름을 넣은 인도풍 요리와 가지튀김	워크숍 + 실습
	내용	“ 커민, 마늘, 양파, 카레가루, 토마토 거기에 으름을 넣고 간장과 볶아 인도풍 요리를 만든다. 으름의 속을 비워 고기 속을 채워 튀김을 해 다음날 도시락을 논메기용 준비한다.” - 리틀포레스트 으름(한국식바나나)를 최대활용하되 없다면 껍질을 먹을 수 있는 대체 작물을 활용하여 카레 만들기, 으름튀김은 가지로 대체하여 진행.	
6	주제	가을 호두밥과 곁들임 반찬	워크숍 + 실습
	내용	“주운 호두를 땅에 묻어 익힌다. 까맣게 된 호두를 물에 여러번 씻어 잘 말린다. 코모리(주인공의 마을) 호두는 껍질이 더 두꺼워 깨기 힘들다. 깻 호두를 골라내 불린 삶에 넣는다.” - 리틀포레스트 호두밥 만들기과 어울리는 반찬을 만드는 간편한 가정식만들기	

7	주제	가을, 나눔의 밤조림	워크숍 + 실습
	내용	<p>“시계희코씨가 밤과 설탕을 조려 밤조림을 만들었다. 그것을 먹은 마을 사람들이 하나씩 자신들의 집에서 만들어 자신들만의 밤조림을 만들었다. 겉껍질만 까서 만든 밤조림, 나만의 요리로 탄생해 서로 나눠먹는다.” - 리틀포레스트</p> <p>각자 다른 레시피로 만드는 밤조림, 수강생들끼리 나눠먹을 수 있도록 진행한다.</p>	
8	주제	가을 채소 볶음과 시금치 된장국	워크숍 + 실습
	내용	<p>“순무, 차타이, 소송채, 소금간을 하든 간장간을 하든 엄마가 하던 맛이 나지 않는다. 껍질을 벗겨야 하는 것이었다. 정성이 들어간 음식들이었다.” - 리틀포레스트</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가을채소를 활용한 채소볶음과 시금치 된장국 만들기. - 프로그램을 엮어 만드는 최종 결과보고지 공유 	
비고	<p style="text-align: center;">프로그램지는 강사가 자체 제작해오며 수업진행시 수업 시작전 빔프로젝트 사용이 필요합니다.</p>		