

『きなさのごはん』～夏のランチ会～

…ないものはたべない…

「旬でないものはたべない」
「安心できないものはたべない」

山々に囲まれた谷あいの「村」、鬼無里。

そこでは、いくつもの季節があり、旬がはっきりしています。

『きなさのごはん』では季節ごとに今ある旬菜を活かしてつくる（ない野菜はあえて使わない）食事を提案していきます。

旬の食材をふんだんに使ったごはんを食べながら、

日々の「ごはん」について、ちょっとみんな考えてみませんか？

今回のメニューは“カレー”を使わない夏野菜カレーです。

みんな近く畑に行って収穫した野菜を使って野外で料理。スパイスだけで基本の味を作り、「辛味」を後から少しずつ入れていくので、離乳食・幼児食も大人と同じ1つのなべて作れます。そして、今回もご飯はかまどで炊き上げます。

食後は栄養士を交えた本音のフリートーク。今回のテーマは“添加物”です。

平成22年8月21日（土）

会場：大日方聰夫宅（萩之峯）

am 10:00 すとーと

ランチ料金

申し込み 先着 25組様まで

大人：1,000円 小中学生：700円 保育園児：300円

以下無料

スケジュール

9:30 鬼無里支所駐車場に集合

13:00 ごはんのおはなし

10:30 畑に到着・収穫
(畑まで15~20分歩きます)

～スタッフも含めてフリートーク～

11:30 カレー作り

14:30 旬の野菜市

今回使ったスパイスもありますよ。

12:15 いただきます。

12:50 ごちそうさまでした。

《終了予定時刻》15:00

※ 雨が降ったら、いろり（室内）で料理します。収穫は希望者とスタッフで。

※ 野菜を入れる袋・かごなどを各自ご用意ください。

※ 会場駐車場の都合で、鬼無里支所から乗り合わせをお願いすることがございます。

《参加申し込み》（担当：古畑）

tel 050-3736-6218

mail mamettee@kinasa.net

FAX 020-4622-9939

主催：NPO 法人まめってえ 鬼無里

後援：ママの元気応援隊 “de-ji”

