

『きなさのごはん』…ないものはたべない…

～秋のラン干会～

「旬でないものはたべない」
「安心して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、ちょっとみんなで考えてみませんか？

今回は“とうふづくり”です。

「まめってえ 鬼無里」の『えごまくらぶ・だいずくらぶ』で作った、
無農薬大豆を使って豆腐を作ります。

作りたての豆腐をぜひ味わってください。子どもたちには「豆たたき」という大仕事！
ラン干のメニューは、大豆やえごまを使った料理をはじめ、
鬼無里の秋の食材を使って考えているのでお楽しみに♪
お米も新米ですよ～。

平成 22 年 11 月 13 日（土）

会場：ふっとうっど（長野市樽池運動公園広場）

am 10:00 受付開始 9:30～

申し込み 先着 20 組様まで

ふっとうっど＜アクセス＞

長野市鬼無里日影4532-1

善光寺から車で国道406号、県道36号経由 約40分

(026) 256-3168

ラン干料金

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

10:00 開会式、作業開始

12:00 昼食

13:00 ごはんのおはなし

《終了予定時刻》15:00

※ 雨天の場合も行います。

《参加申し込み》

tel 050-3736-6218

もしくは 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 “^{てーじ}de-ji”

NPO法人
まめってえ 鬼無里

<http://www.kinasa.net>