

『きなさのごはん』…ないものはたべない…

～冬のラン干会～

「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、ちょっとみんなで考えてみませんか？

今回は“ひばのかす汁（郷土食）”です。

雪深い鬼無里の冬。どうやって栄養を取っていたのでしょうか？

何を食べていたのでしょうか？

どうやって温まっていたのでしょうか？

子どもたちは何をして遊んでいたのでしょうか？

昔ながらの『暮らし』を囲炉裏端で体験してみませんか。

平成23年2月6日（日）

会場：大日方聰夫宅（萩の峯）am10:00すたーと
鬼無里支所駐車場9:45集合、乗り合いで出発

申し込み 先着10組様まで

ラン干料金

大人：1,000円
小中学生：700円
6～4歳児：300円
以下無料

お早めにお申し込みください！

スケジュール

10:00 開会式、調理開始（ひばのかす汁とおやき）
12:00 昼食
《終了予定時刻》14:00

※ 悪天候にて中止したり内容を変更する場合があります。ご承知おきください。

持ち物

*外で雪遊びができる格好
*エプロン

※外で遊ぶ人も遊ばない人も、
暖かい格好でお越しください！

《参加申し込み》

担当：古畑

〒381-4302 長野県長野市鬼無里日影 4258-1

TEL 050-3736-6218 FAX 020-4622-9939

Mail mamettee@kinasa.net

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”

まめってえ 鬼無里
http://www.kinasa.net