

『きなさのごはん』…ないものはたべない…

～春のラン干会～

「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？

今回は野菜作りの名人たちと一緒に**畑に夏野菜を植えよう！**

「野菜」のこと、「野菜を作る」ということを、やりながら教えてもらいましょう。

夏には収穫をして、昨年作った“夏野菜のカレー”を作ります。

そしてラン干のメニューは“春の山菜料理”です。

山菜は、冬のからだに溜まった毒を出してくれます。

それが、春の山菜が苦くて旬な訳です。

平成 23 年 6 月 4 日（土）

会場：大日方聡夫宅（萩の峯）am 10:00 すぎたーと
鬼無里支所駐車場 9:40 集合、乗り合いで出発

申し込み 先着 20 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、畑に移動して野菜の苗の植え付け
12:00 昼食
《終了予定時刻》14:00

※ 雨天の場合は内容を変更して行います。ご承知おきください

持ち物

*畑作業が出来る格好、帽子、タオル、水筒
*食べきれない場合用の入れ物

《参加申し込み》

MAIL mamettee@kinasa.net FAX 020-4622-9939

もしくは TEL 050-3736-6218

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