

『きなさのごはん』…ないものはたべない…

～夏のラン干会～

「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？

今回はカレールーを使わない夏野菜カレーです。

家の前の畑で収穫し、「重ね煮」という「野菜の旨みを最大限引き出す手法」と

炒めた玉ねぎとスパイスで作る夏野菜のカレーをみんなで一緒に作ります。

ごはんは、もちろんかまど炊き。

また、辛味を最後に加えるので、取り分けておけば
離乳食・幼児食も大人と同じ1つのなべから作れます。



平成 23 年 8 月 7 日 (日)

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

お申し込み 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、畑で収穫、お外で調理
12:00 昼食
《終了予定時刻》14:00

※ 雨天の場合は内容を一部変更して行います。ご承知おきください

持ち物 *エプロン、三角巾、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》

tel (携帯) : 090-3109-5193 古畑までお願いします。

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 “de-ji”

NPO法人
まめってえ 鬼無里

http://www.kinasa.net