

『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？

今回はうちでもできる 昔ながらの
そば粉料理です。

「そば粉があれば、特別な道具を用意しなくても簡単に作れる・・・

しかも古き良き時代の知恵を拝借」そんな料理と一緒に作ります。

石臼でひいた「ひきたてのそば粉」はどんな味がするんだろう？

昔の人はごはんを食べるために、どれだけの手間をかけたんだろう？

そんなことを考えながらの調理実習です。“野沢菜”や“たくあん”も漬けます。

メニューは、「そばがき」「うすやき」「かえもち」「きのこ汁」など。お楽しみに。

平成23年11月23日(水) 勤労感謝の日

会場：大日方聰夫宅(萩の峯) am 10:00 すとーと

鬼無里支所駐車場 9:40 集合

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、ごはんの準備

12:00 昼食

《終了予定時刻》14:00

※ 雨天の場合も予定通り開催いたします

持ち物 *エプロン、三角巾、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”

NPO28A
まめってえ 鬼無里

<http://www.kinasa.net>