

あるものを食べる

『きなさのごはん』

vol. 12 ー冬の巻ー

きなさのごはんでは、鬼無里のその季節にある食材を工夫し食べ尽くします。素材から時間をかけて作られた手づくり調味料を使い、シンプルな本物の味を目で、鼻で、耳で、口で、感じながら「いただきます。」

今回のテーマは

めぐらせ方のコツ



衣・食・住を少し変えるだけで、私たちの体のめぐり(循環)が良くなります。

体の不調の原因が、実は体がめぐっていないせい・・・ということもあります。


そこで今回は、「食べ方」や「暮らし方」の見直しをして、体を上手にめぐらせる方法を、ごはんを作ったり、食べたり、おはなしを聞いたりしながら考えてみます。

冬から春にかけて「冷えとり(毒出し)」の食材は、**豆・麦**ということで、重ね煮をベースに「豆乳味のおぶっこ」「豆と温野菜サラダ」「根菜のオイル焼き」を作ります。

おはなしは、『冷えとりの会・のふとまある』の根本洋子さんをお迎えして、「冷えとり」のお話を聞きます。

日時:平成26年2月11日(火・祝)午前10時から

集合:午前9時40分/鬼無里支所駐車場

会場:「下横前」大日方聰夫邸(菘の峯)築165年の古民家です。

定員:15名(先着順)定員になり次第締め切ります

料金:大人/1,500円 小中学生/700円 4~6歳/300円 3歳以下無料

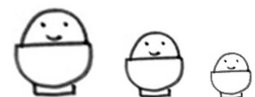
【まめってえ会員 大人/1,000円】

スケジュール:10:00開会 10:15~12:15調理 12:30昼食~お話 終了14時頃

持ち物:エプロン、三角巾、手ふき、防寒

※雨天決行、悪天検討(中止の場合は連絡します)

※支所駐車場から乗り合わせる場合もありますのでご了承ください



参加申し込み 電話 090-3109-5193(古畑) または MAIL mamettee@kinasa.net

主催:NPO法人 まめってえ鬼無里 <http://www.kinasa.net/>

後援:ママの元気応援隊“de-ji”

