



2月22日(土)第9回農の寺子屋☆スペシャルエディション☆ IN 松代大英寺さん

ベジタブルズブラボー主催による農の寺子屋。今回は松代藩初代藩主・信之の妻・小松姫(本多忠勝の娘、徳川家康の養女)の菩提寺であります「大英寺」さんにて開催！ご住職の鎌倉さんよりご説法をいただいた後、愛情込めて栽培された有機野菜をふんだんに使ったお弁当を、参加者さんと農家さんとみんなでいただきます！野菜や畑の話をお聞きながらの贅沢ランチ。親子でご参加されたお父さんが「普段野菜を食べない息子が自分からモリモリ食べてる！」と感激のあまり写真連写！嬉しい瞬間でした^^

その後、ふるば村自然農園の渡辺啓道さん、まごころ・ふれあい農園の久保田清隆さんによる魂ふるえるセッション。そして皆さんで机を囲んでの座談会。

農業従事者だけでなく、主婦、料理人等、様々な立場の参加者一人ひとりが、野菜が、土の中にいる菌が、私達人間の健康の為にどれだけ大切でかけがえのないものなのか。心から感じた時間となりました。そして、こんなに熱い想いと強い信念で農薬や化学肥料を使わずにおいしくて元気なミネラルたっぷりの有機野菜を作ってください農家さん達がいることをもっと周りの方達に伝えたいと言ってくださり、いよいよ「TOKYO 農と食の会」が発足しました！

3/8「ママ、これIV」は延期となりました。

沢山の参加希望を頂いておりましたが、新型コロナウイルスにより、延期という形になりました。また開催が決定しましたらご案内させていただきます。

3/28(土)「ナイスタイムマーケット」カネマツからのお振る舞い！

家族を守ろう！免疫力アップのために有機野菜たっぷりの「ファイトケミカルスープ」を飲んでみよう！お待ちしております♪



「やっぱり野菜だった！」 漬物の巻
 長野では、野菜は、自分で漬けるか、いただくのが定番!!
 塩とたかのつめの他に、酢、しょうゆ、砂糖で漬けるのも流行っています。
 我が家も2パターンの。但し砂糖の代わりに、さっと洗った「切り干し大根」を使います。(戻さないのがコツ！汁を吸っていただきます) 野菜は切って。
 切り干し+しょうゆ+酢の漬物は、一年中作ります。召し上がる時にラー油やごま油をかけるも良し。一品で、ボリュームを出したい時は、ツナ缶やサバ缶と和えたりしても。
 そうそう、酉発味の出した野菜や白菜の塩漬けなんかは、細かくしてとりまぼろしに入れて炒めると

「歴史と食」を学ぶ -8

3月 ひな祭り - 食と色

冬枯れの時期から春への転換期に訪れるのが上巳の節句、ひな祭りである。街の広告にもピンクの色が見え、気持ちも少し温まる。ひな祭りの定番である菱餅にも、桃の節句にふさわしいピンク色の餅が見えるが、菱餅にピンクが加わるのは明治時代以降で、もともとは白と緑の2色であった。

上田地域の庄屋の記録には、上巳の節句に草餅(ヨモギ餅)を食べたとあるから、江戸時代の信濃では菱餅は一色だったかもしれない。

和食にとって色は大切な要素だが、時代が下るにしたがってその色も豊かになる。現代の雛飾りでは菱餅は五色(ピンク・白・緑・黄・オレンジ)が定番のようだ。

真田宝物館 学芸員 降幡浩樹

「今月のイベント・催物」

- 3/8(日)延期 「ママ、これ食べても大丈夫？IV」
- 3/11(水) 切り干し大根と心と体を整えるガイガク中止
- 3/11(水) 心の講座(10:30-12:00 カネマツサロン) 中止
- 3/13(木) NAGANO 農と食の会寺子屋定例会(18:30-伊勢町公民館) 中止
- 3/28(土) ナイスタイムマーケット(11:00-15:00 カネマツサロン)開催