

インタビュー!

### 第一回「ハチ飯会」開催しました!



**Q1.「ハチ飯会」って何?**

▶カネマツの「やおやごはん」をオンラインで一緒に食べる会です。

**Q2.どうして「ハチ飯」?**

▶ハチが作るからです。

**Q3.ハチって誰ですか?**

▶僕、小山有左のニックネームです。僕はカネマツ4兄弟の末っ子でカネマツの料理担当です。

**Q4.どんな事をする会なの?**

冷凍でお届けした料理と一緒に楽しく盛り付けして一緒に「いただきます!」今月の農家さんの野菜の話や農家さんの思いを聞き、お食事をします。



**Q5.どうして始めたの?**

▶今まで回を重ねてきた農家さんの野菜への思いや野菜の話聞きながら自分の生き方を考える「農の寺子屋」がコロナによって出来なくなってしまった。畑に来れなくてもオンラインで出来るのではないかと...

**Q6.1回目 どうでした?**

農家さんの思いや野菜の美味しさを知り「何かしたい!」と。

**Q7.どうやって申込みするの?**

▶Facebook「やおやごはん」から【参加】ボタンを押し、お手続き完了後に商品をお送りさせていただきます。

**Q8.ハチ飯会を通してどうしていきたいですか?**

「『食は大事』なのに『食の危機』といわれる中、こんなに野菜を大切に育ててくれている農家さんを応援したい、守りたい!」カネマツと一緒に考えたり行動する共感の仲間を増やしていきたい。

《毎月 8 日開催!》

18:30-21:30

19:00「いただきます!」

<料金>

2人前 6,000円(送料・税込)

4人前 10,000円( )

こちらから  
Facebook「やおやごはん」  
へいけます



「やっぱり野菜だった!」

## 激辛南蛮の巻

ピーマンとししとうの親せき  
みたいな感じですよ。

我が家では、あまりに辛いので  
種もとります。

みじん切りにして、庭で取れた  
みょうが、ネギ、青シソのみじん切りと  
しょうゆにつけて、豆腐にかけたり、  
ゆで卵にかけて。信州では、  
味噌とあえておいて、おにぎりの具  
にする方もいらっやいます。

赤玉ねぎ、トマトのみじん切りと、塩、  
レモン汁(ライム)、激辛南蛮のみじん切り  
を混ぜて寝かせたら、カレーのお供  
アチサルに

「歴史と食」を学ぶ -14

### 9月 お月見と里芋

旧暦8月15日の夕方に出る月を中秋の名月と呼びます。今年は10月1日にあたります。三方(白木の台)に土器(かわらけ)を乗せ、里芋(皮付きの子芋)と団子を12個ずつ盛って月に供えます。この時期が旬の里芋にちなんで「芋名月」とも呼ばれます。

江戸時代、松代藩の家老・小山田家の日記には8月15日夜、月数団子・衣被着里芋(里芋の子を皮のままゆでたもの)・枝大豆・すすき・酒を供える。9月13日夜、月数団子・衣被(里)芋・栗・すすき・酒を供える、と二月にわたって里芋を供えたとあります。

松代町清野の室賀さんの畑では、殿様に献上したとされる献上里芋が現在も栽培されています。ぜひご賞味を。

真田宝物館 降幡浩樹

### 「今月のイベント・催物」

- 9/2(水)セルフケアと心と体を整えるランチ(13:00-15:00 伊勢町公民館)
- 9/8(火)ハチ飯(Zoomのごはん会)19:00-21:00 参加者募集中!
- 9/11(金)長岡式酵素玄米炊き方講習会(10:00-13:00 カネマツサロン)
- 9/19(土) ナイスタイムマーケット
- 9/20(日)パワースポット(松代町皆神山)
- 9/24(木) NAGANO農と食の会 寺子屋定例会(19:00-伊勢町公民館)
- 10/7(水)セルフケアと心と体を整えるランチ(13:00-15:00 伊勢町公民館)
- 10/8(木)ハチ飯(Zoomのごはん会)19:00-21:00 参加者募集中!