

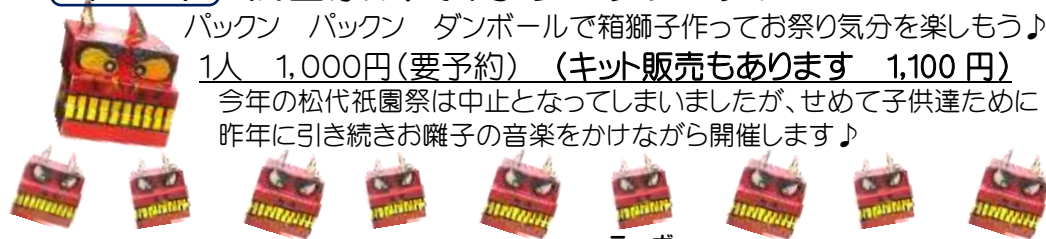
7月18日(土)は「ナイスタイムマーケット♪」 次回:8/22(土)!

第1部 祇園祭「箱獅子ワークショップ」11:00-13:00

パックン パックン ダンボールで箱獅子作ってお祭り気分を楽しもう♪

1人 1,000円(要予約) (キット販売もあります 1,100円)

今年の松代祇園祭は中止となってしまいましたが、せめて子供達のために昨年に引き続きお雛子の音楽をかけながら開催します♪



第2部 「ナイスタイム★LAB」13:00~14:00

テーマ 「日常生活にMeguruめぐるを取入れる」

講師:OBUSE MeguruLab 工藤 陽輔さん / 参加費: 3,000円(お土産付き 要予約)

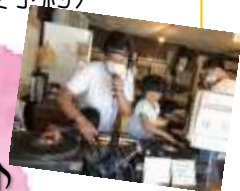
Meguru・微生物・野菜・果物のお話をお聞きし学びます*

Organic な
野菜・木の子

手作り惣菜
(冷凍パック)

調味料・お米
ドライフルーツ・
とっかんなど

Facebook にて
ライブ配信も♪



「やっぱり野菜だった!」

ズッキーニ

7月が盛りのペポカボチャの一種。開花後5~7日の未熟果だそうです。

生で

薄切りにして塩もみに。

赤シソの葉や青シソともアクセントに合います。

お皿に盛ったらしょうゆサングラーをかけても

蒸し火炒め

お好みのお厚さで。にんにく

オリーブオイル塩で

火焼き付けて

水少量でちっと蒸す。

キムチをのせるとおいしいです。

「歴史と食」を学ぶ -12

7月 御祭礼(祇園)とキュウリ

夏祭りと言えば祇園祭。長野市の弥栄神社の御祭礼がこの祇園祭だ。江戸時代には6月13、14日(明治以降は7月同日、今は8月第1土曜日)に屋台巡行や踊りが盛大に行われた。夏は疫病が流行し、神の祟りと恐れられていた。各地の祇園祭はこの疫病退散を目的にはじまったとされる。

弥栄神社の御祭礼には、キュウリの奉納という少し変わった風習がある。各地の祇園祭では、キュウリの断面が神紋の木瓜(ボケ)に似ていることから、キュウリを食べてはいけないという風習が多い。弥栄神社では逆に、邪気をキュウリに封じ込めて厄除けとする。夏野菜の代表、キュウリの効力は絶大である。

真田宝物館 降幡浩樹

「今月のイベント・催物」

- 7/16(木) NAGANO農と食の会 寺子屋定例会 (19:00-伊勢町公民館)
- 7/18(土) ナイスタイムマーケット(箱獅子ワークショップ)
- 8/5(水) セルフケア助と心と体を整えるランチ(13:00-15:00 伊勢町公民館)
- 8/13-16 お盆休業
- 8/20(木) NAGANO農と食の会 寺子屋定例会 (19:00-伊勢町公民館)
- 8/22(土) ナイスタイムマーケット