



9/16 開催!

「ママこれ食べても大丈夫?3」

山田元農林水産大臣の講演、パネルディスカッション、さらには学校給食改革を实践されてきた大塚貢先生との座談会。150名定員のところ177名のご参加! 県外からも多数!

○日本の食が世界に売られてしまっている状況。○韓国のはとんどの小中高では給食無償 & 有機栽培の食材導入へ。○世界は農薬散布や遺伝子組み換え作物を取り入れた企業型大規模農業から、有機・自然栽培・非遺伝子組換え農作物の小農へと転換している○アメリカで売られている日本のスナック菓子は、発がん性等の警告のメッセージ付きで販売など…。世界の最新情報がどんどん伝えられる中、「種子法・種苗法を廃止する日本」「遺伝子組み換え作物の承認大国の日本」という現状も…。世界では危険と警告されているものが、日本では赤ちゃんから大人まで簡単に口にしています。先進国の日本で増え続けるガン・精神疾患・先天的異常等の原因をまずは知る事から。毎月1回「NAGANO 農と食の会」定例会ではこのような勉強もしています。どなたでも参加OK!
次回定例会:10/10(木) 19:00~松代伊勢町公民館にて! 参加費 100円

「ナイスタイムマーケット」



9月沢山のご来場ありがとうございました! 次回10月19日OPEN!

9/6 松代小2年生 40人ご来店!

町内のお店を回り何のお店かを調べる授業とのこと。長芋の大学芋でおもてなしを♪「うま! おかわりください!」とみんな元気いっぱい食べてハイタッチしてバイバイ! 後日お母さんから「子どもが毎日食べたいと言うので長芋の大学芋の作り方を教えてほしい」と嬉しいお電話も☆何屋さんか分かったかな?



「やっぱり野菜だった!」

我が家の冷蔵庫に金魚屋にしているのが、ハチミツの大ビン。中は水キム子。芋酢発酵液のかたまり。汁ごといただきます。糸寒天、寒天をちぎって入れて。汁を吸わせると、食物せんいも取れます!

漬け汁ができたから、いろんな野菜を足して下さい。(塩をちよっとして!)

どんな野菜でも

500gに 塩小1 ちよっとしなり

お米のとぎ汁 2カップ 塩小1

煮立たせて冷ます。

1片 1片

にんにく、しょうが、りんご、ありおろし、1/4 室温でふたをあけて一晩。(め)

毎日、天地通しして要冷蔵 酸味が出たらできあがり

たべたあとの残った汁にプラス!

「歴史と食」を学ぶ

— 茗荷 (みょうが) —

夏の冷奴に欠かせない薬味の一つが茗荷。夏から秋にかけて旬で、日本では古くから栽培されてきた野菜です。この美味しい茗荷、なぜか食用に栽培しているのは日本だけ、世界ではほとんど食べられていません。茗荷は食べ過ぎると物忘れをするようになる、との俗信がありますが、むしろ頭をすっきりさせ、血流を良くする効果があります。また、茗荷は冥加と音が同じで、冥加は神仏の加護が受けられる、という意味から図のように茗荷を家紋に使う家も多くあります。お墓参りの折り、墓石に彫られた茗荷の紋を探してみてもいいでしょうか。



抱き茗荷の紋

「今月のイベント・催物」

- 10/9 心の講座(心身明るく整えるランチ付き) 10時半~
- 10/9 セルフケアヨガと心と体を整えるビーガンランチ
- 10/10 農と食の寺子屋定例会 19時~
- 10/12.13 松代真田十万石祭り(サロンOPEN)
- 10/16 薬膳講座(ぬか床作りワークショップ付き)