

No400.

2011年3月14日

ゆるっと天草食農ネットワーク

# 旬のたより



Web 旬のたより→<http://myouse.com/yasai>

## 子どもたちの未来のために安全な食を 第23回食育講演会(3/20)へどうぞ！！

天草社の10周年記念事業として開催させて頂く講演会です。

これまで22回の「高畑料理実習・講演」は、“日本の風土に根ざしたお米を中心とする食文化を大切にしよう” “自然のリズムにそった健康的で安全な食を”そして“生産者と消費者が手を結び、理解し、支え合いを”といった一貫したテーマで行ってきました。

日本人の体質に合った伝統的な食生活に代わって欧米の食文化が崇拝され、有害物質が増え続けるにしたがい、ガンを中心とした病気がまん延するようになりました。又、さまざまなアレルギー体質の人が増え、子供たちを初め命と健康が脅かされています。

「高畑料理実習・講演」は日本人の食料の6割を海外に依存し、米をはじめとする農産物の生産基盤が危うい状況が強まっていることを危惧し、「身近なことから始めよう」と、6年前から続けてきました。

昨年11月からは、「地域の農業と食文化に貢献」するため、新規就農、農業支援等で青年たち7人を雇用しました。現在、青年たちは明るく、希望に燃えて研修に励んでいます。

そのような節目の年に、支えていただいている皆様に感謝をこめて開催させて頂く行事の第一弾です。

高畑料理教室のレシピで作った厨房三喜の美味しいお弁当も合わせてお楽しみください。

期日 3月20日(日) 午前10時30分～12時  
午後12時昼食 13時～フリートーク(自由参加)

場所 市民センター大会議室(2F)

会費 2,000円(高畑料理教室レシピお弁当付き)

申込先 0969-24-3697 (ゆるっとショップあまくさ) 事前申し込みが必要です

## 高畑料理教室レシピご紹介(親子で作る健康自然食料理本より) =3歳からの食育レシピ=

### 「野菜ポタージュスープ」

【材料 4人分】

- ・(かぼちゃ 1/4個 にんじん 2本 ほうれん草 1束)※いずれか
- ・たまねぎ 中1個
- ・だし汁 3カップ
- A
- (豆乳 1カップ・玄米ご飯茶碗1/2杯・塩 大さじ1・コショウ少々)

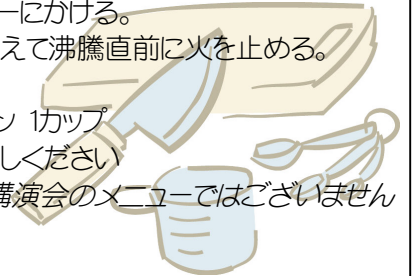
### 【作り方】

- ① いずれかの具の野菜を1センチの厚さに切り、だし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ② Aと粗熱をとった①を煮汁ごと30秒ミキサーにかける。
- ③ 鍋に移してかき混ぜながら火にかけ、味を調べて沸騰直前に火を止める。

★他の野菜でもできます

- ・ブロッコリー 1株・じゃがいも 中3個・コーン 1カップ
- ・グリーンピース 1カップ・枝豆 1カップなどお試しください

\*3月20日 講演会のメニューではございません



### 古代の香り、長寿の味わい

無農薬・無化成米 紫黒米 入荷

約200g 200円 生産者 苓北町 大田計満



白米と混ぜて炊き上げると、鮮やかな赤飯のように色がつきます。中国ではお祝いの時に食べられているようです。

栄養面では抗酸化作用や造血作用があります。もち米なので炊きあがるともちりします。水加減は多く入れ過ぎないようにしてください。

◎白米に5～10%混ぜて炊いてください。

### 薬でないけど常備役！！

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

**プレミアム** (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

### ゆるくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町59-3