



# 野沢菜収穫と たまり漬け講座

いいづな  
農楽舎



時 間 : 9:30 ~ 13:00  
場 所 : 飯網高原よっこらしよ農場  
参加費 : 500 円  
\* 野沢菜 500円/5Kgは別途  
(法人会員は5kg無料頒布)  
定 員 : 40名 (先着順)

人気企画。たまり漬け講座。野沢菜を収穫したあとに、おいしい漬物のコツを伝授いたします。長持ちするということが好評！

お昼は、トン汁と焼き芋を提供

主 催

飯網高原イヤー実行委員会



NPO法人  
飯網高原

よっこらしよ

【申込み・問い合わせ先 / TEL / FAX】

NPO法人飯網高原よっこらしよ

電話 026-239-0102 (林部)

FAX 026-239-3299 (山室)

# いいづな農楽舎

## ～ 野沢菜収穫とたまり漬け講座 ～

NPO法人飯綱高原よっころしよの農作業体験イベントも、今年はこれで最後！

冬の足音がひたひたと近づく晩秋の飯綱高原で、冬の味覚・野沢菜の収穫を行ないます。霜が降りるたびに大きく、柔らかく育った「菜っ葉」。漬物にして楽しむみたい方には、「たまり漬け」の作り方・・・教えます。

【スケジュール】 20年11月23日(祝)

9:30～10:00 受付

10:00～11:30 野沢菜の収穫

何度が霜にあたって、大きく、柔らかく育った野沢菜。漬物のほかにも、いろいろと調理法はありますよ。みんなで楽しくめきましょう。・・・蕪の部分も忘れずに。

11:30～12:00 たまり漬け講座

「野沢菜漬け」と言えば、塩漬けが定番ですが、昨年好評でした「たまり漬け」の漬け方をお教えます。何種類もの調味料や薬味が入る逸品。レシピをわかりやすく解説しますので、初めての方でも大丈夫ですよ！

12:00～13:00 豚汁でお弁当・焼き芋もね！

飯綱高原は冬の入り口。外での作業で冷えた体を「豚汁」で温めてください。お昼と一緒に食べながら、収穫の喜びをともにわかちあいましょ。

会場：飯綱高原よっころしよ農場へのアクセス  
(飯綱高原第3テニスコート東側)

- 1 車で JR 長野駅から約 30 分  
(駐車場あり)
- 2 路線バス利用の場合  
長野バスターミナル発「急行(浅川ループ橋経由)戸隠キャンプ場行き」にご乗車いただき、飯綱高原で下車して下さい。  
下車した後、西高一ノ鳥居線を長野方面に徒歩5分



- 【持物・服装】 昼食、軍手、雨具、飲物、農作業に適した服装
- 【参加費】 500円 (幼児無料)。収穫した野沢菜は500円(5kg)又は1000円(10kg)で持ち帰りいただけます。(なお、NPO 法人会員の方は、野沢菜5kgは無料)  
当日、受付にてお支払い願います。
- 【参加申込】 11月18日(火)までに、下記の参加申込用紙を表面の「申込み・お問い合わせ先」まで FAX でお送りいただくか、または必要事項を電話にてお伝えください。  
その際、野沢菜の持ち帰り希望量(5kg又は10kg)を所定欄に明記願います。
- 【定員】 野沢菜の提供量に限りがありますので、参加人数を40名以内とさせていただきます。  
お早めに。

### 【参加申込用紙】 いいづな農楽舎～野沢菜収穫とたまり漬け講座～

ふりがな		ふりがな	大人・ 子ども・ 幼児
代表者氏名			
連絡先住所 〒		ふりがな	大人・ 子ども・ 幼児
TEL/FAX		ふりがな	大人・ 子ども・ 幼児
メールアドレス		ふりがな	大人・ 子ども・ 幼児
野沢菜の持ち帰り 希望量	(どちらかに 印) 5 kg . 10 kg	ふりがな	大人・ 子ども・ 幼児