



大好評企画！ 参加者募集

2009
11/22
sun

時間： 9:30~13:30
(受付9:00)
場所： 長野市飯綱高原
よっこらしよ農場
参加費： 大人1000円
小学生500円
(野菜持ち帰り別途料金
500円/5kg)
募集人員：50名(先着順)

野沢菜 の収穫と たまり漬け講座

いづな
農楽舎

飯綱高原よっこらしよ
食農体験イベント

人気企画のたまり漬け講座…今年もやります。
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。
たまり漬は長持ちすると大好評！お昼は汁物とっておき”あれ”で
暖ましましょう。



NPO法人
飯綱高原 よっこらしよ

<http://www.iizuna.org/>

【申込み・問い合わせ先】

NPO 法人 飯綱高原よっこらしよ

電話 026-239-3299 (山室)

FAX 026-239-2315 (志村)

E-mail info@iizuna.org

～野沢菜の収穫とたまり漬け講座～

開催日時: 11月22日 (日) 9:30~13:30

自然まるごと
いただきます!!

場所: 飯綱高原よっこらしよ農場

(大座法師池から車で1分)

よっころしよ農場で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】

9:00~9:30 受付

9:30~11:00	野沢菜の収穫
------------	--------

何度か霜にあたって、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。みんなで楽しくぬきましょう。…蕪の部分も忘れずに。

11:00~11:30	花豆のサヤ抜き
-------------	---------

収穫、乾燥した花豆（高原豆）をサヤから一粒ずつ抜き取る作業のお手伝い。大きく立派に育った畑の宝石はほんとのきれい。

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、例年好評をいただいている「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う。

【持物・服装】 昼食（主催者からは汁物のみの提供となります。おにぎり等持参ください。）、包丁（野沢菜収穫用）、軍手、雨具、飲物、農作業に適した服装

【参 加 費】 大人1000円、小学生500円、幼児無料。収穫した野沢菜は5kgあたり500円でお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(水)までに、下記の参加申込用紙を「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。

【募集人員】 誠に勝手ながら、参加人数を50名程度とさせていただきます。定員に達し次第締め切りますので、お早めに。

【その他】 小雨の場合でもイベントは実施します。中止の連絡は、当日朝 7～8 時頃、お電話いたします。（申し込みの際は、お電話番号の記載をお忘れにならないようお願いします。）
準備の都合上、キャンセルの場合は早めにご連絡願います。

【申込み・お問い合わせ先】 NPO 法人飯綱高原よっころしょ

電話 026-239-3299 (事務局 山室)

FAX 026-239-2315



【参加申込用紙】 いいづな農楽舎 ～野沢菜の収穫とたまり漬け講座～

ふりがな		お申込の人数及び区分	
お申込者 氏名		大 人 (1000 円)	名
連絡先住所 〒		小学生 (500 円)	名
TEL／FAX		幼 児 (無 料)	名
メールアドレス			