



自然まるごといただきます

# 野沢菜の収穫と、花豆煮、講座

大好評！  
食農体験イベント

漬物用野菜の定番「野沢菜」を収穫したあと、しょうゆなどいろいろな調味料を使った漬物のコツを伝授いたします。そしてよっこらしよブランド「千稔(せんねん)花豆」の脱穀・選別と花豆の煮豆の作り方講座も開催。お昼は焚き火を囲んで、あたたか汁物で温まらしましょう！

時間／9:30~13:30(受付9:00)  
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)  
参加費／大人 1000円、  
小学生 500円、幼児無料  
(野沢菜500円/5kgは別途料金)  
募集人員／50名(先着順)

平成22年  
11/21  
日

# いづな農楽舎 ～野沢菜の収穫と“花豆煮”講座～

よっこら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。

そしてよっこらしよブランド“千稔(せんねん)花豆”の脱穀・選別と花豆の煮豆の作り方講座も開催！

## 【スケジュール】

日 時:11月21日(日) 9:30～13:30

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)

9:00～9:30 受付

9:30～10:30 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。

10:30～11:30 花豆のサヤ抜き

収穫、乾燥した花豆(高原豆)の脱穀・選別作業のお手伝い。大きく立派に育った畑の宝石はほんとにきれい。

11:30～12:00 野沢菜しょうゆ漬け&花豆煮講座

「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「しょうゆ漬け」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！そして、ふくふくとした“花豆”の煮豆の作り方も伝授しますよ。

12:00～13:30 豚汁でお弁当！

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。お昼を一緒に食べながら、収穫の喜びをともにわかちあいましょ。

【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

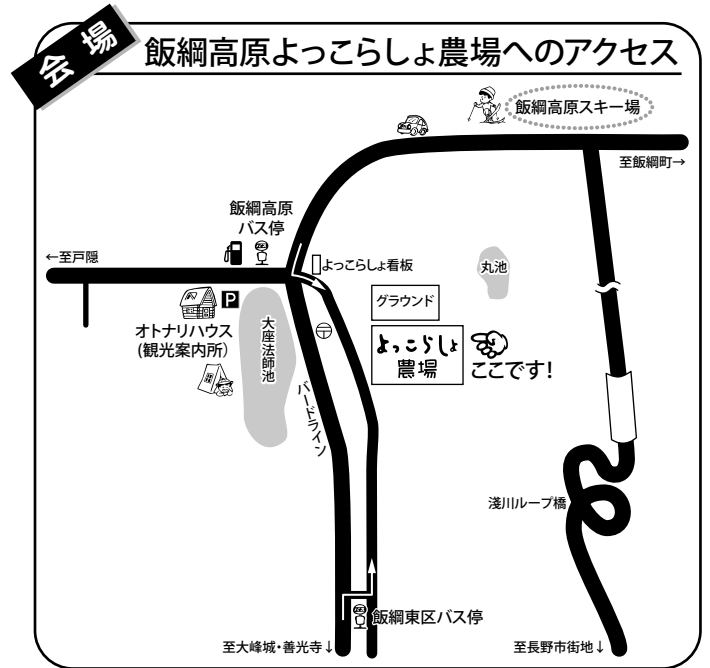
【参加費】 大人1000円、小学生500円、幼児無料。収穫した野沢菜は5kgあたり500円でお持ち帰りいただけます。(なお、NPO法人会員の方は、野沢菜5kgは無料) \*当日、受付にてお支払い願います。

【参加申込】 11月17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らしよ  
TEL:026-239-3299、090-7011-9269(事務局 山室)  
FAX:026-239-2315(志村)



## 【参加申込用紙】 いづな農楽舎～野沢菜の収穫と“花豆煮”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)
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		