

しあわせ信州健康セミナー×ミールケア

「信州の秋の味覚を味わう！ 栗おこわ」

旬の食材を生かした二十四節気の食事づくり



信州の旬の食材を味わう郷土料理を紹介し、次世代に郷土料理を繋ぐためのお話を交えながらクッキングを行います。今回は秋の味覚を感じる信州の食をご紹介します。秋の味覚が味わえる季節です。旬の食材の栄養のお話と、栗の里小布施の栗ごはんやきのこ汁を味わっていただきます。食を通じて二十四節気を体感しましょう！

二十四節気は、日本人が農業を営む際に、栽培や収穫の時期を見極めるために、生活の中に取り入れられてきた一つの文化です。

農業の目安となっているため、食事との結びつきはそれほど強くはないですが、冬至のかぼちゃ、春分のぼたもち、秋分のお萩など、その時季に合わせて食べる食事から私たちは季節を感じています。特別な食材ではなくても、その時期ならではの食材を、二十四節気に合わせて取り入れていきたいですね。

日本 educe 食育総合研究所専任講師 広瀬 功治さん

長野市北部でみーるんビレッジにて健康レストランをきっかけに幼稚園、保育園の給食を数多運営。

子ども達に日本の四季と郷土の食材や伝統を身近なものと感じていただくために、食を通じて二十四節気を表現し活躍中。

日本 educe 食育総合研究所専任講師。

- **開催日** 2019年09月23日(月)
- **時間** 11:00～13:00
- **定員** 24名(申込先着順)
- **参加費** 2,500円
- **お問い合わせ** 銀座 NAGANO TEL 03-6274-6015

