

野草と穀物菜食の料理教室



人気の料理教室です。今年から隔月（偶数月）になりました！
春から秋にかけて野草がメインになります。冬は雑穀を使って
体を温めるメニューです。ばあちゃんの発想はすごい！
エプロン・筆記用具・スリッパは忘れずに！
開催日 4/18・6/27・8/22・10/17・12/12（土）
会費：会員 2.000 円 一般 3.000 円
時間：am11:00～pm14:30 まで

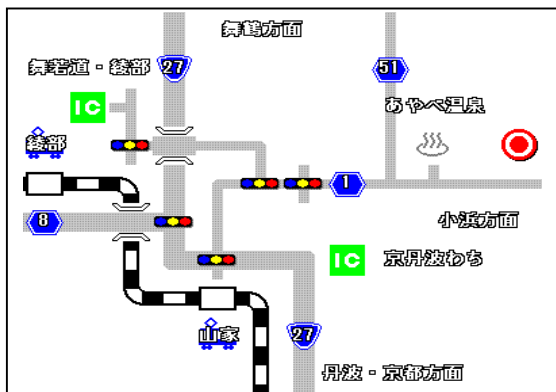
食と命と暮らしの講座 野外講座



昨年5回のシリーズで開催された大人気の講座です。食・物・体・病気・宇宙の陰陽…、若杉友子が長年研究してきた
野草の話は必見！食養の理論がわかれば、自分の体と心の立
て直し、そして厳しい時代を乗り越える知恵も…。
開催日 3/28（土）・5/23（土）・9/26（土）・11/21（土）
会費：会員 10.000 円 一般：12.000 am11:00～pm20:30
内容：①講義②野外散策③講義④講義⑤調理実習⑥質疑応答

きらり上林までのアクセス&マップ

J R 京都駅から山陰本線 JR 綾部駅下車、綾部駅南口からあや
バス上林線に乗って奥上林研修センター前下車（約 40 分）
お車でお越しの方は…
京都方面から 京都縦貫道丹波インターより国道 27 号線を舞鶴
方面、山家交差点を小浜方面へ、丹波インター⇒山家 約 40 分。
山家⇒研修センターまで約 40 分です。
大阪方面から、舞鶴若狭道綾部インターより、広域農道を小浜
方面 吹田⇒綾部インター 約 90 分。



野草や野菜を使った手当法



草で楽になると書いて「薬」です。昔は野草や野菜を手当に
使われていました。身近な食べもので熱をとったり、痛みを
やわらげたりできるのです。特に野草は野生の力で即効性が
あります。食べるだけではなく手当にも使いたいですね。
開催日 4/18・6/27・8/22・10/17・12/12（土）
会費：会員 2.000 円 一般 2.500 円
時間：pm 14:30～pm 16:30



「若杉友子の野草料理教室」
昨年三月に発行した、若杉ば
あちゃんの本です。五〇〇〇冊
を作りましたが、あつという間
になくなってしまいました。沢
山の方の声に答えて、新たに増
刷することになった、人気の本
です。春の野草料理のレシピ・
おばあちゃんの知恵・生活ぶり
など、見てるととても楽しくて
ためになる本です。フルカラー
で、野草もわかりやすく解説し
ています。この本を見ただけ
で、近くにおばあちゃんがいる
ような、そんな気がしてきま
す。とても元気になる本です。
綾部に行きたくても遠くてな
かなか行けないわ、と言う方は
是非この本を読んでください。
日本人の暮らし、知恵がいっぱ
いです！
この本を持って、野山へ出かけ
てください！申込みは「きらり
上林」まで。定価一五〇〇円