

京都・綾部発

Ichioishi

女性のイチオシカフェ通信

2009. 3. 3 発行 No. 4



女性のイチオシカフェ通信は、京都府内で地域を元気にしたい！そんな思いで明るく元気に活躍されている方々の、こだわりのもの・活動・イベントなど、女性のイチオシ情報を紹介しています。
ホッと一息、カフェタイムにほっこりと読んでいただけたら嬉しいな♡

今回のイチオシ！

大人気！若杉ばあちゃんの野草料理教室&講座

～ お米と野草が日本人の基本食！
生きていく知恵がいっぱいです～

JR山陰線・綾部駅からあやバス上林線に乗って約30分。田園が広がる農村地帯、奥上林研修センター（旧奥上林小学校の校舎）の1室で、野草料理教室と食と命と暮らしの講座を開催しています。

地元の野草・無農薬野菜、無添加・国産の調味料、土鍋を使ったこだわりの料理教室です。料理には砂糖・化学調味料・卵・動物性食品・乳製品は一切使わず、基本調味料の味噌・塩・醤油のみで自然の甘味を引き出しています。（講座の詳細は裏面をごらんください）



若杉友子さんは、私が京都府綾部市の山奥で出会うことができたキラキラのおばあちゃんです。野草料理を20年以上続けて全国各地を飛び回っています。綾部でも月に一回のペースで料理教室と講座をされています。雪の季節はお休みですが、3月28日(土)からいよいよはじまります。おばあちゃんは綾部の田舎で、昔の日本の暮らしを実践されています。なるべくお金を使わず、自分で食べるものは自分で育て、野草をいただくという食事。囲炉裏や豆炭コタツ、五右衛門風呂など、電気に頼らない生活を楽しんでいます。知る人ぞ知る、食養(マクロビオティック)の指導者なんですやよ！「食」という字の通り、食事は人を良くするという事生きていく事の大切さをたくさん話してくれます。おばあちゃんに会いたくて、全国から人が集まってきます♪

このイチオシ内容に関するお問い合わせ

かんばやし
きらり上林

代表

わかすぎ のりか
若杉 典加

〒623-1131 京都府綾部市睦寄町行道前27
TEL(携帯): 090-5667-9057(若杉) FAX: 0773-55-0002
<http://kirarikanbayashi.web.fc2.com/index.html>
e-mail: kirarikanbayashi@livedoor.com



イチオシ・レポーター
妹尾 えり



女性のイチオシカフェ事務局 準備会

問い合わせ先 京都府府民力推進課地域力再生担当 長友 電話 075-414-4452 FAX 075-414-4230