

## イベントレポート Mama's kitchen 5/16

妊娠中に助産院で教わったという、陰陽調和法を使ったお野菜たっぷりランチをみんなで作っていただきました！

### 【メニュー】

- ・梅ジャコごはん
- ・重ね煮味噌汁
- ・重ね煮胡麻和え
- ・ニンジンリル
- ・精進ポテトサラダ



お出汁も取らず皮もむかず、決められた順番にお野菜を重ねて煮ることで、お野菜のうまみを最大限に引き出し、陰陽のバランスをとって身体をととのえる料理です。乳製品、動物性油脂、お砂糖も使いません。お味噌汁は色々なお野菜からお出汁がでてとってもいい香り！優しい味わいに0歳の赤ちゃんもごくごくパクパクでした。ニンジンリルはニンジンの甘い香りと上に乗せたネギ味噌とのハーモニーが絶品☆美味しさのあまり早速その日の晩に作ったママもいたほどです。精進ポテトサラダは豆腐マヨネーズのコクのあるうまみにみんな納得、大満足のお味でした。



当日は総勢 19名+子供たちという大盛況。初対面の人たちも多かったのですが、お野菜の優しいお味にみんなほっこり。話の花があちこちで咲き、笑顔たっぷりの楽しい一日となりました♪

# 6

2014  
June

■24日(火)は、「大自然の恵のランチ作り」と「梅干しの仕込み」も行います。(詳細後日お知らせします)

■7月1日(火)はラッキョウ漬けを行う予定です。(詳細後日お知らせします)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 つむぎ工房 ニット部 習いたい人100円 お楽しみおやつと飲み物¥200 パソコン	4 おたのしみ	5 パソコン	6 親子のおしゃべり広場 ★みんなで太極拳 10:30~11:30	7
8	9	10 ★お勝手と食ランチ (参加費:500円) パソコン	11	12 パソコン	13 親子のおしゃべり広場	14
15 全体活動連絡会 9:30~12:00	16	17 パソコン	18 おたのしみ	19 ★Mama's kitchen (参加費:500円) パソコン	20 親子のおしゃべり広場	21 かながわ生き生き市民基金授与式
22	23	24 ★メダカの学校より ~大自然の恵のランチ~ (参加費:500円) ★「梅干しの仕込み」 パソコン	25	26 お誕生日会 パソコン	27 親子のおしゃべり広場 ★まちの創作料理 (参加費:700円) はやし農園野菜販売	28
29	30	7/1 7/1日(火) ラッキョウ漬け(予定) 参加費等は後日お知らせします 要申込	7/2	7/3	7/4	7/5

■火・水(不定期)・木・金曜日(黄色の表示の日:祝日も)は10時~15時まで開催しています(土・日は基本的には休み)  
 ■その他の曜日も利用可 但し予め実行委員会に相談ください。 連絡先:080-1259-5751(岩間)  
 ■会費(一家族):1回/100円。1ヶ月/1000円(いずれかの方法でお願いします)  
 ■その他、参加費(材料費・実費)がかかる場合もあります(ホームページ・ポスター等でお知らせいたします)  
 ■予定は変更になる場合もあります Mail: machikazoku@yahoo.co.jp HP: http://www.machinokazoku.info

## ピックアップイベント

### 6日 みんなで太極拳

体と心のリラックス&リフレッシュ。  
太極拳の後の塗り絵でカラーセラピーも  
始まりました。お子様も一緒に参加できます。

### 24日 梅干しの仕込み

詳細は後日お知らせいたします。

### 26日 お誕生日会

その月のお誕生日の人

(大人)のお祝いをします。お誕生日を事前にお知らせください。



## 今月の まちの投稿

ご近所にお住まいの  
写真のお得意な小板橋さん  
から、つやつやのアジサイ  
の葉と、むこうに静かに写  
る竹のコントラストが素敵  
な1枚が届きました。



## まちの人紹介 はやし農園の林さん

毎月、街の家族でははやし農園の地場野菜を販売しています。

作っている野菜の種類は50種類以上。ほとんどが無農薬で、米も除草剤や殺虫剤などの農薬・化学肥料は使わず、自然な風味



と甘みが出るように、この辺では珍しい天日干して乾燥させる方法を取っています。

迷いながらの試行錯誤の農業に、大きなあと押しとなったのは東日本大震災の時、スーパーに野菜や果物がなくなったのを見て「こんなにも東北に食料を頼っていたのか…」と愕然とした事だそうです。自分達の食べる野菜を自分達の住む土地で作りたい！地産地消をもっと広めて地元野菜を供給できるようにしたい！と思ったそうです。

林さんはいつも「みなさんの力があってこそ農家ができるのです」とおっしゃっています。その気持ちが、地元を大切にすることに現われていておいしい野菜作りとなっているのでしょうか。

林さんのお野菜は、味が濃くてエネルギー！食べると元気が出る。

食卓の主役になるお野菜です。料理のやる気もあがる！

### ☆はやし野菜ファンの声☆



歯ごたえ、味、香りと色々楽しめます。色もきれい！

子供の食い付きが違うのでびっくり！&うれしい♪

新鮮♡安心♡美味しい♡

街の家族は『どんな時でも繋がりがあえる』をモットーにみんなが気楽に交流できる憩いの場所を目指しています。

イベントへの参加のお申し込みは下記までどうぞ。

※また暮らしに関するこんな企画は？というみなさまのアイデアも随時募集しております。お気軽にお問い合わせください。

## どんな時でもつながりあえる 街の家族

〒227-0036

神奈川県横浜市奈良町1566の332

E-mail: machikazoku@yahoo.co.jp

HP: <http://www.machinokazoku.info>

Facebook:

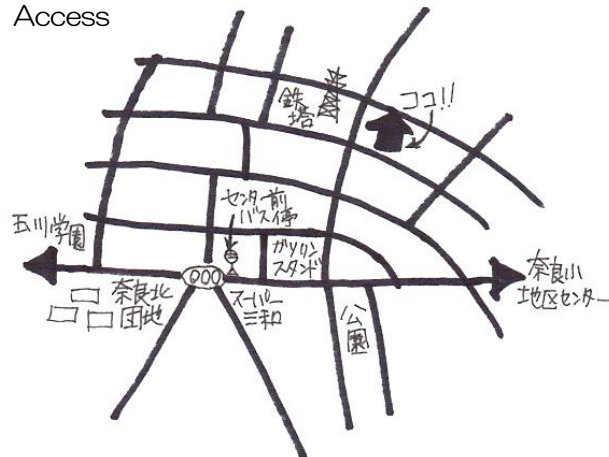
<http://www.facebook.com/machinokazoku>

開催曜日: 毎火、木、金曜日と水曜日(不定期)

利用時間: 10:00~15:00(時間内出入り自由)

利用料(一家族) ¥100/回もしくは¥1,000/月

### Access



東急バス、横浜市バス「センター前」下車徒歩5分



2014年6月



### 今月の特集

☆イベントレポート

Mama's kitchen 『陰陽調和法』

☆まちの人紹介 『はやし農園の林さん』

☆今月のまちの投稿

まちがよりで掲載する写真や俳句などを募集しております。皆様の投稿をお待ちしております。下記アドレスにお送りください。

[machikazoku@yahoo.co.jp](mailto:machikazoku@yahoo.co.jp)