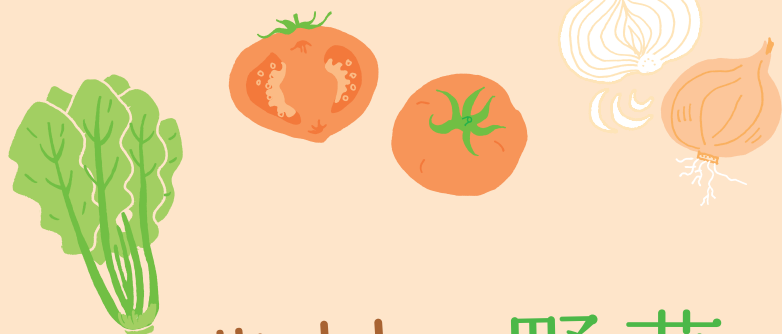
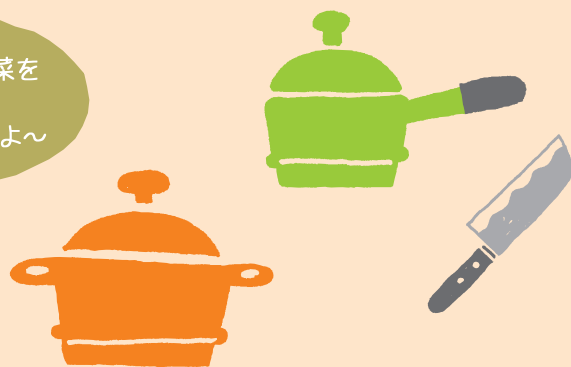


畑の野菜が
元気に育ってる～



農村で野菜を収穫して 楽しくお料理しませんか？

新鮮なとれたて野菜を
楽しく簡単に
クッキングできますよ～



農薬・化学肥料を使わないので健康にもとってもいい♪

先着
10名

旬の野菜 プレゼント!

先着
40名

・天然かさがた温泉せせらぎの湯の 入浴半額チケット
・にゅうにゅう工場の アイスクリーム割引券 プレゼント!

天然
かさがた温泉 せせらぎの湯



大根ステーキ

写真は料理のイメージです

お問い合わせ
お申し込み

NPO法人 棚田LOVER's
<http://tanadalove.com>



090-2359-1831 Fax.0790-28-0030

Eメール: tanadalove@yahoo.co.jp (担当: 永菅 ながすが)

旬の野菜料理コースと大豆料理コースで 収穫や料理体験/さらに、旬の野菜プレゼントします!



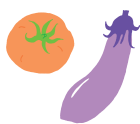
- 参加費 **旬の野菜料理コース 各回 大人3,500円**
子ども(小学生以下) 1,750円
- 大豆料理コース 各回 大人3,000円**
子ども(小学生以下) 1,500円

※ご希望の日程だけのご参加もできます。※参加費には保険の費用も含まれています。

- 場所 **兵庫県神崎郡市川町の棚田**(最寄駅からの送迎もできます。)
- 集合場所：JR播但線甘地駅：姫路駅から車で約1時間、神戸駅から車で約1時間40分

❖ 持ち物 ❖ 長靴(もしくは汚れてもいい靴)、軍手(こども用100円でおわけできます)、帽子、お持ちの方はスコップ(小)、エプロン、こども用上履きもしくはスリッパ(大人用あります)、温泉ご利用の方は洗面道具や着替え(ボディシャンプー、シャンプー、リンスあり)、手拭きタオル、マイ箸、マイコップ

旬の野菜料理 コース



自然豊かな農村や棚田で農薬・化学肥料を使っていない畑で元気に育っている旬の野菜を収穫体験し、新鮮なとれたて野菜を楽しく簡単にクッキングします。

- 5月19日(土) 春野菜とたまねぎの収穫と料理体験
- 9月17日(月/祝) 夏野菜の収穫と料理体験
- 11月11日(日) 秋野菜の収穫と料理体験
- 12月 9日(日) 冬野菜の収穫と料理体験

キュウリ冷麺



写真は料理のイメージです



焼きなすの田楽味噌



カブのゲリル

大豆料理 コース



大豆の種まきから収穫、豆腐・豆乳・味噌作りを通じて、栄養いっぱい美味しい“畑のお肉(大豆)”の事をもっと知って、もっと美味しく食べます!

- 6月10日(日) 大豆の種まきと豆腐料理体験
- 10月14日(日) 枝豆の収穫と枝豆の料理体験
- 12月 9日(日) 大豆の収穫と大豆の料理体験
- 1月27日(日) 豆腐・豆乳づくり
- 2月 3日(日) 味噌づくり

アドバイザー
マクロビオティック
インストラクター
黒沢ナオコ

自然の中で元気に育った野菜やお豆を味わってみませんか?
食べることは自然の恵みをいただくこと。心も体も元気いっぱいになりますよ!

※12月9日は旬の野菜料理コース、大豆料理コースとともに同じ日に行います。
※日程は変更の場合もありますので、お問い合わせの上ご参加ください。



参加ご希望の方は、FAX、メールまたはお電話にてお申し込みください。FAXの方は下記に記入後そのまま送信ください。
お申し込み、お問い合わせいただいた方には詳細なご案内をお送りいたします。※受付は先着順となりますので、お早めにお申し込みください。

FAX 0790-28-0030 メール tanadalove@yahoo.co.jp TEL 090-2359-1831

ふりがな お名前				年齢	歳
ふりがな	〒	—			
ご住所					
電話番号		Fax			
E-mail					
希望のコースに○を付けてください 一度だけのご参加の場合はその日程を○で囲んでください。	<input type="checkbox"/>	旬の野菜料理コース	[5月19日(日) 9月17日(月) 11月11日(日) 12月9日(日)]		
	<input type="checkbox"/>	大豆料理コース	[6月10日(日) 10月14日(日) 12月9日(日) 1月27日(日) 2月3日(日)]		