

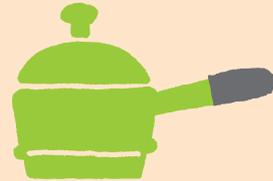
畑の野菜が  
元気に育ってる～



# 農村で野菜を収穫して 楽しくお料理しませんか？

～本物の野菜の味を知っていますか？～

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

にゆうにゆう工房の  
**アイスクリーム割引券 プレゼント!**



みんなで収穫して  
料理したものです!

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](mailto:tanadalove@yahoo.co.jp) (担当: 永菅)

野菜の収穫と料理体験を行います。親子でも参加できます！  
おいしい食事でおなか一杯になります☆



■ 参加費 各回 大人**3,500円** 子ども(小学生以下) **1,750円**

4名で参加(大人2名、子ども2名) **9,800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、カッパ(雨天時)、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)、お持ち帰り用のタッパー、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

## 開催日程

自然豊かな農村や棚田で農業・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26日(日) 春野菜(スナックエンドウなど)の収穫と料理体験

★6月 9日(日) 大豆の種まきと豆腐料理体験

7月15日(月/祝) 夏野菜(ナス・トマト・キュウリなど)の収穫と料理体験

★9月23日(月/祝) 秋冬野菜(大根・キャベツ・カブなど)の収穫と料理体験

★10月14日(月/祝) 枝豆の収穫と枝豆の料理体験

★11月 4日(月/祝) 秋野菜の収穫と料理体験

★12月 8日(日) 大豆・冬野菜の収穫と大豆の料理体験

1月19日(日) 豆乳・豆腐作り(出来立てをいただきます 17:00~20:00)

2月 2日(日) 味噌作り体験(味噌のプレゼントあり 17:00~20:00)

※1月・2月は姫路市で夜に開催します(17:00~20:00)。それ以外は市川町で下記の流れで行います。  
※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。

## 当日の流れ(予定)

10:00 JR甘地駅集合・甘地駅でお手洗い・簡単な自己紹介、移動  
10:15 農園で野菜の説明、収穫、その後旧小学校の調理室に移動  
(早く収穫が終わった場合は早く移動)  
11:15頃~13:00頃 調理室で料理 → ★印の日には子ども向けの楽しい  
13:00~14:00 調理室で食事 食や環境の学習会が開催されます!  
14:00~14:50 片付けと振り返り・料理の話やゆっくりと会話を楽しむ  
(希望者は先に帰ることもできます)  
14:50~ アンケート記入・次回の案内  
15:00頃 終了予定(終了後希望者で貸し農園や棚田の見学)

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しょう！



講師  
マクロビオティックインストラクター  
**黒沢ナオコ**



★印の日には子ども向けの楽しい食や環境の学習会が開催されます！★印のない日には親子でも一緒に作れるメニューで料理をします。

子どもたちの年齢にあわせてより良いプログラムを実施します。

講師：NPO法人 C・キッズ・ネットワーク



三色そぼろごはん(高野そぼろ・豆腐たまご・エンドウ豆等)、グリーンサラダ(豆乳ドレッシング付)お味噌汁、豆腐

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 info@tanadalove.com

TEL 090-2359-1831

ふりがな						年齢
お名前						歳
ふりがな	〒	—				
ご住所						
電話番号			Fax			
E-mail						
希望の日程に○を付けてください	5月26日(日)	6月9日(日)	7月15日(月/祝)	9月23日(月/祝)	10月14日(月/祝)	
	11月4日(月/祝)	12月8日(日)	1月19日(日)	2月2日(日)		