

食からはじまる ぼちぼち暮らし

お金を出せば、いつでも、どこでも、簡単に食べものが手に入る時代。「食べること」がとても安易になってしまっているような気がします。

カラダをつくり、ココロをつくり、そして命をつくっている「食べもの」は、他のいのちをいただき、生産してくれる人たちの思いが詰まっています。そして、それを料理する人の「気持ち」や、楽しみながら食べる「時間」がそれを彩ってくれます。そう、「食べること」は、生きる土台であり、他の人やものとのつながりです。また、どの産地のものを食べるかは、「フードマイレージ」など環境問題や、地域の活性にもつながっています。

ぼちぼちと京都編集部では、この1年間、「食からはじまる ぼちぼち暮らし」と題して、café milletさんと一緒に、「食べること」を見つめ直しながらワークショップをして、みなさんと楽しみたいと思っています！

今年のテーマは「日本の伝統食・保存食」づくり。

「伝統食・保存食」は昔の人の生きるための知恵から生まれたものであり、この日本の気候風土を活かした「私たちのカラダにあうもの」でもあります。手軽に購入できる保存食が多い中、京都府内の産地、そしてこれらを作る楽しみや大変さを味わってみることで、「食」を考えたいと思います。

開催場所:café millet（京都府京都市左京区静市静原町）

■車でお越しの方



■バスでお越しの方京都バス34番系統「静原・城山行き」終点下車

講師:隅岡樹里さん(café millet)

内容:保存食・調味料づくりを、講師の方に習いながら、一緒に楽しみます。

伝統食・保存食づくりの後は、cafemileet ランチをいただきながら、交流をします。

申し込み方法:各回1週間前までに下記を記載したメールをご送付ください。

- ・お名前
- ・人数(大人〇名、子供〇名)
- ・第1回目は野菜市に参加するか、野菜を持参するか
- ・アクセスの方法(バス・車)

・お電話番号 をお書きの上、bochi@bochibochikyoto.jp までお申し込みください。
詳細な持ち物等について、こちらからご連絡いたします。

★ 第1回 新しい味の発見、手づくり「しば漬け」と干し野菜

京都の伝統食「しば漬け」を、地元静原産の野菜を使って、手づくりで作ってみます。また、夏のおひさまの恵みを生かす「干し野菜」を作ってみます。今回は短時間なので、「半干し」。これから干し野菜にチャレンジしたい方、ぜひ一度干してみましよう。

日時:8月28日(日)11時00分～14時(朝市で野菜購入の方は10時集合)

定員:12名(先着順)

参加費:大人2,500円、子ども(小学生以下)800円、幼児(未就学児)無料

持ち物:エプロン、おつけものをいれる容器など、干し野菜を持ち帰る容器あるいは袋、干し野菜用の野菜はそれぞれ持参いただくか、静原の朝市にて各自購入ください。

★ 第2回 新しい味との出会い！こんにゃくづくり

普段、なにげなく食べている「こんにゃく」ですが、いったいどんな風に作られているかご存じでしょうか。今回は静原産と宮津市松尾産のこんにゃく芋を使って、実際にこんにゃくを作ってみます。こんにゃくづくりの後は、こんにゃく芋栽培のエピソードなどのお話を聞きながら、さまざまなこんにゃく料理をいただきます。

日時:11月27日(日)10時30分～13時30分

定員:15名(先着順)

参加費:大人2,300円、子ども(小学生以下)800円、幼児(未就学児)無料

持ち物:エプロンなど

★第3回 これぞ日本のココロ、味噌づくり

日本人の食卓に欠かせない「味噌」。手作り「味噌」はなかなか一人ではチャレンジしにくいのでは？ 今年の味噌をつかった味噌汁での簡単なお昼ごはんをいただきます。

日時:1月29日(日)11時～13時30分

定員:10名(先着順)

参加費:3,900円、子ども(小学生以下)800円、幼児(未就学児)無料

持ち物:エプロン、味噌を入れる容器(4リットル)あるいは袋など