

“安心やさいで森ごはん” 木製セイロで美味しい蒸し野菜



▲蒸し野菜づくり。ごはんも炊いて、スープも作りました♪

令和元年11月10日(日)

よしだ自遊の森さんの運営で、「“安心やさいで森ごはん”木製セイロで美味しい蒸し野菜」が、本名町にあるよしだ自遊の森にて開催されました。

開催場所は森の中にあり、ワクワクしながらはじまりました。まず、自遊の森を散策し、様々な種類の樹木や木の実の説明を受けました。次に蒸し野菜づくり。素材の味を活かした調理で、優しい味がしました。調理の中でくるみ割りにも挑戦しましたよ！食後には甘く美味しい柿をもぎっていただいたり、稲をつかった飾り作りに挑戦しました。皆さん、けっこう苦戦しました。心地よい冷たさの空気と森林の中で思いっきりリフレッシュし、自然を満喫した講座となりました。



▲朝は散策して木の実を、昼食後は柿を食べました。



▲稲わらでとうがらし飾りを作りました。