

米粉 と 薬草

2023 11.18 Sat 10:00-16:00

生駒市北コミュニティセンター

ISTAはばたき

生駒で生まれた「ひらく米粉」

生駒市高山町は、全国の茶釜の90%を生産する竹の町で、井戸水も湧いている生活排水の少ない自然豊かな里山です。秋になると黄金色に輝く田園風景ある町。ひらく学校は、そんな自然豊かな高山を拠点に自然体験、竹林整備などの活動をする中で、今後は、そんな豊かな景色が見れなくなるのではないかという、稲作の後継者問題に直面しました。食の欧米化、米の消費減も進む中、次の世代にどんな形で引き継ぐことができるのか。食の豊かさとは、どうしたら保たれるのかなど、地産地消をみんなで考える一歩になればいいなという思いで米粉を作りました。米粉を使うことで、農家さんへの応援になること、地域が巡ることを一緒に取り組んでみませんか。また、高山では薬草づくりも行われていることから、自然の恩恵を取り入れる暮らしについても考えたいと思います。



マルシェ *Marche*

米粉 @小ホール

あをよし米(米粉の焼き菓子)、あいも(お米パン・米粉スイーツ)、薬膳なおかしねこやなぎ(漢方・薬膳の考えでの菓子)、Rencontreランコントル(米粉のクッキー)、Happiest(焼き菓子やパン)、発酵おうちごはんR'beautybutterfly(麹調味料・腸活サンド)、Iaccola-ラッコーラ-(焼き菓子・甘酒)、nikotto good(焼き菓子)、Tomokoの焼菓子(米粉の焼菓子)、スプージーブルー(オリジナル米粉のおやつ)、穂のむすび(米粉のパンと焼きドーナツ)、米粉伝道師のお店(高槻産清水っ粉シリーズ)、中山珈琲焙煎所(コーヒー・珈琲豆)、MATCH POINT TEA(ティー・茶葉)

クロストーク **米粉ってなに?** 11:15-11:45

日々、米粉を扱うお二人に米粉の魅力とその可能性を語って頂きます。



米粉伝道師のお店 **高谷直樹**
大阪高槻ブランド米粉「清水っ粉」を扱い兼業農家で米づくりをしているバン屋



管理栄養士 **永富利子**
『子どもに作る楽しさを!』米粉を広げる活動や食育料理教室YONkitchenを主宰

薬草 @2階会議室

精霊の森(ハーブティー)、奈良アーユルヴェーダスクール(インド式ヘッドケア)、清栄薬品(クラフトコーラ・ハーブWS)、はとむぎの杜(ハトムギ商品)、株式会社吉田屋(大和当帰葉シリーズ)、ハーブガーデンショップ(奈良産ハーブ・チャイ)、野風工房(薬草関連商品)、KOHAKU*TULSI(生駒山ホーリーバジル)、いちごいちえハーブ&薬膳(薬草・ハーブ)、fuwattoshizuku(ハーブティーWS)、Mellow Leaf(アロマクラフトWS)、さとびごころ(自然派向け地域マガジン)

地産地消推奨品 未来農業研究所(野菜)、自然農園ほのぼの(野菜)、いこま満天ファーム(野菜)、三原養蜂場(はちみつ)

ランチ 12:00-13:00 / 調理室

AandMEARO*(米粉たこやき&パスタ)
米粉伝道師のお店(米粉麺)
月のしずく(米粉丼)

クッキング&セミナー

Cooking@Seminar

申込方法:各イベントQRからか、メール(hiraku.gakko@gmail.com)で受付 ※応募多数の場合は抽選になります。

100%米粉のパンづくり

9:30-11:30 / 調理室

生駒産の米粉や野菜で惣菜パンを作ります。捏ねないので初心者さんにもオススメ♪感覚をすり合わせてレッスンしますので、この機会には是非マスターしてくださいね。

参加費:3500円・小学生以下1000円
定員:20人(抽選制)



申込みはこちら

神崎 あつ子

"心と身体を育てる食育"をテーマに六次産業や地産地消活動をしています。

「Aand*ナチュラルベーグルとおうちごはん」料理研究家/野菜ソムリエ/食育インストラクター/メディカルハーブコーディネーター



薬草レシピ

14:30-16:30 / 調理室

自然の環境の中で自ずと生きている雑草と呼ばれる薬効のある野草。野草料理をライブで見せて頂きながら自然のちからについて知ってみませんか。

参加費:3500円
定員:20人(抽選制)



申込みはこちら

クレメンツ かおり

自然療法士。調理師。気功整体師。あらゆる自然の恵みを暮らしに生かす自然療法を提唱。1996年、自然療法の専門家を育成するスクールを開校。近年は、宇陀で「精霊の森」を主宰し、日本の伝統的な薬草を継承する活動や後進の育成に従事。



アーユルヴェーダの薬草とチャイ

12:45-14:15 / 会議室3

アーユルヴェーダの聖なる薬草トールシー!その魅力と効能を、生駒山畑の様子と共にお伝えします。トールシーチャイの作り方も実演します。暮らしに取り入れてみては?

参加費:3500円
定員:20人(抽選制)



申込みはこちら

野村 真紀

日本アーユルヴェーダ学会認定セルフケアアドバイザー・大阪アーユルヴェーダ研究所薬学卒業・L.C.I.C.I JAPAN 認定講師・米国カリフォルニア州エサレン研究所認定ボディワーク・プラクティショナー・奈良アーユルヴェーダスクール主宰



ひらく学校

ひらく学校は、生駒を拠点に自然体験や、さまざまな職業人との出会いなど実際に体験することで学ぶ「体験型」の学校です。進路について向き合う時間や自分自身の感性を「楽しむ」「ひらく」時間を大切にしています。

ひらく学校

問合せ:hiraku.gakko@gmail.com



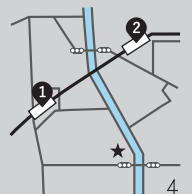
ホームページはこちら



アクセス

北コミュニティセンター
ISTAはばたき
奈良県生駒市上町1543

近鉄けいはんな線
1.「白庭台駅」下車、徒歩8分
2.「学研北生駒駅」下車、徒歩10分



※駐車スペースに限りがあるため公共交通機関を利用してください。

協力:株式会社未来農業研究所 後援:生駒市