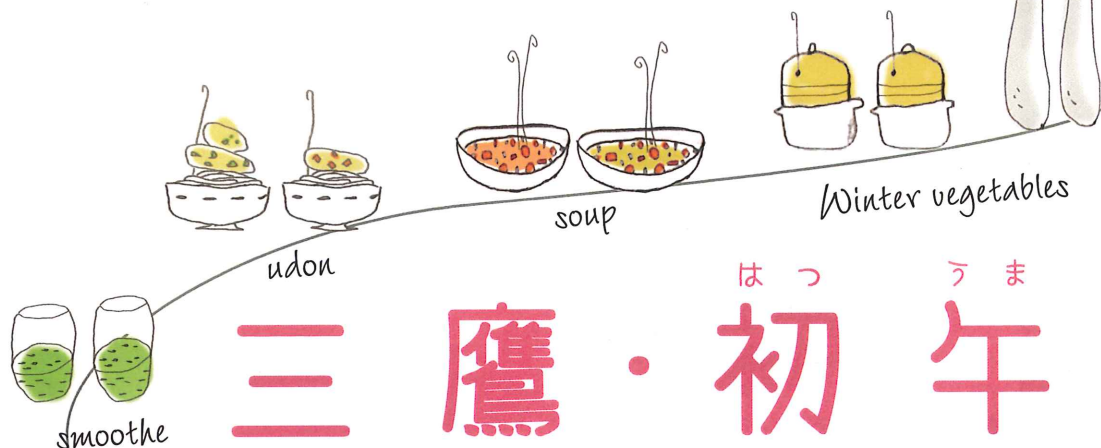


三鷹冬野菜を楽しむ



三鷹・初午 野菜フェスタ

冬野菜の美味しい季節です。

三鷹の畑では、強い霜や雪で大根・里芋などの根菜類、ほうれん草・小松菜など葉物もその甘みがグーッと増えています。

初午(はつうま)は、2月の最初の午の日を祝う稲荷神社の祭礼の日。

農家の方たちと一緒に美味しい冬野菜料理を楽しみましょう！



Details of time

- 【日 時】 2月12日(火) 13時～15時
【会 場】 カフェハイファミリア (三鷹産業プラザ 1F、三鷹市下連雀 3-38-4)
【定 員】 30名
【会 費】 2,000円 ※当日、会場受付にてお支払いください。
【お申込】 1月31日(木)【厳守】までに(株)まちづくり三鷹(下記)にどうぞ
※定員を超えるお申込みがあった場合、抽選を行います。
※参加証を2月5日(火)頃までにお送りします。

Electronic Book
『旬のクッキング』
レシピの電子ブック展示

電子ブックによる三鷹野菜料理レシピを制作し、野菜フェスタ会場に展示します。
触れて体験もできます。

Image introduction
映像紹介

『穂菜美がゆく！
三鷹の冬の農園』

三鷹では300戸近い農家が、季節ごとたくさんの野菜や果実を生産しています。
若い世代むけ料理教室『en cooking』を主宰する鈴木穂菜美さんが、美味しい冬野菜や果実を求め、三鷹の農園を訪ねます。
(撮影・編集協力、JCN 武蔵野三鷹)



■せいろ蒸しで楽しむ冬野菜

寒さで甘みをまじった冬野菜をせいろ蒸しにします
小松菜・ほうれん草・人参・ブロッコリー・カリフラ
ワー・里芋、そして大根など
鶏卵の温泉卵、また、調布アイランドさんのご協力
で朝獲りのシマアジを試します
蒸しものは、三鷹善蔵庵のグリーンソース、高砂長
寿味噌本舗の味噌でお楽しみください



一般社団法人調布アイランド(丸田孝明代表理事)は、昨年、調布飛行場を利用し、伊豆諸島の海産・農産物を調布市内の飲食店などに直送する事業に本格的に着手しました。



せいろ蒸し で楽しむ 三鷹冬野菜



蒸しものは、「三鷹善蔵庵」オリジナル、グリーンソースでお楽しみください。三鷹善蔵庵は、新しい「主婦の常備菜」を目標に、工夫を重ねています。



■三鷹野菜のチキンスープ

メキシカン「チキンとライムのスープ」をヒントに、三鷹のカブ、柚子などを使う濃厚スープ

■野菜かき揚げ武蔵野うどん

昔から武蔵野一帯の祝いの席で食べられてきたという武蔵野うどんを、三鷹の牛蒡と人参、落花生のかき揚げで楽しめます

■キウイと小松菜のスムージー

キウイのセレブといわれる「香緑(こうりょく)」、小松菜をスムージーにします。作りかたは簡単。これで野菜大好きキッズも増えそう・・・



極みの仙台味噌と出逢う。
鉄 高砂長寿味噌本舗

味噌と醤油は、震災からの復興をリードする石巻・高砂長寿味噌本舗製。若い高砂さんがイベントに駆けつけてくれるかも！仙台味噌を食べて復興を応援しましょう。



武蔵野手打ちうどん 小町
うどんは、上連雀2丁目「武蔵野手打ちうどん小町」特製。コシのある手打ちうどんをお楽しみください。☎0422-76-2258

※野菜・果実は、一部香辛料等を除きすべて三鷹産野菜を使用します。なお、これらの試食メニューは、変更となる可能性があります。

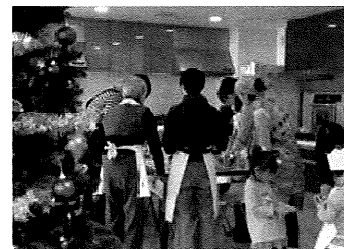


はつうま 三鷹・初午 野菜フェスタ

初午(はつうま)祭り 市内北野三丁目の北野稲荷神社では、2月最初の午(うま)の日に、油揚げをお供えする初午の伝統行事が行われてきました。今年は2月9日が初午にあたります。

電子ブック 『旬のクッキング』 レシピ紹介

「旬のクッキング」のレシピを電子ブックに！
レシピを電子ブックに保存しておけば、インターネットに接続しなくても、キッチンに置いて、いつでも見ることができます。
三鷹市内で開かれてきた、食を楽しむイベント「旬のクッキング」(堀美子先生ご指導)のメニューから、電子ブックによる料理レシピを制作しました。



岡田源治さん
市内北野で江戸時代から14代続く農家を経営。上手な野菜づくりで知られると共に、三鷹の農業リーダーとしても大活躍しています。

映像紹介 『穂菜美が ゆく！三鷹の 冬の農園』

吉野 穂さん
市内上連雀で50年を超えるキャリアを誇る野菜づくりのベテラン。有機農法によるトマトや果樹のファンも数多い。



レポーター 鈴木穂菜美
合羽橋・お鍋の博物館キッチンを拠点に、美容と健康の料理教室「en cooking」を主宰。教室では、これまで吉田農園さんなどの三鷹野菜を数多くとりあげてきました。

【試食イベント】和食指導 秋山晶彦(神楽坂・地酒喝采「醸蔵」料理長) 調理指導 鈴木佳範(カフェハイファミリア) 【映像紹介】レポーター 鈴木穂菜美(en cooking 主宰) 撮影・編集 JCN武蔵野三鷹 【電子ブック制作】中田祐子(旬のクッキング) 【グラフィックデザイン】鈴木浩子 【企画】千葉正隆(ポップシンク株式会社) 【主催】三鷹市都市農業市民交流協議会