



# もてぎ自給自足仲澤塾 『若杉友子の野草料理教室』 に出かけませんか！

京都の綾部で自給自足の生活をしている  
若杉友子さんを、栃木県茂木にて本格的有機  
農業を学んでいる自給自足仲澤塾へお招きし、7月  
の山を歩いて野草の見分け方から学んで採集する  
料理教室を計画しました。  
「米と塩と野草がわかれば生きていける」



みなさんのご参加お待ちしております

【日 時】 2009年7月25日(土)

- 9:00 栃木県茂木町青梅ふれあい館 集合  
ここから仲澤塾までご案内します。
- 10:00～ 開始 若杉友子さんと一緒に山を歩き、野草を採集する
- 11:00～ 料理をみんなで作る
- 13:00～ お話を伺いながら食事をする
- 14:00～ みんなで片付ける
- 15:00 解散

【参加費】 3,000円 (お振込みでお願いいたします)

⇒振込先:みずほ銀行西荻窪支店(普)2158356 特定非営利活動法人メダカのがっこう

FAX0422-70-6648 (メダカのがっこう事務局)

フリガナ おなまえ	TEL
	FAX またはメールアドレス
おところ 〒	
「若杉友子の野草料理教室」の本をご希望の方は○印を(1冊¥1500/当日用意します)→	

【お問い合わせ先】 メダカのがっこう事務局 Tel:0422-70-6647 E-mail:[npomedaka@yahoo.co.jp](mailto:npomedaka@yahoo.co.jp)