

# 2010年度 若杉友子さんの野草料理教室のご案内♪

「米と塩と野草があれば生きていける」 シンプルで元気が出る野草料理の基本を若杉友子さんから学びましょう。

【日程】 参加したい日程に○を付けてください。

場所	春	夏	秋
神田神保町 おむすび茶屋	4月2日<金> 18:00~20:30	7月2日<金> 18:00~20:30	10月15日<金> 18:00~20:30
メダカのがっこう もてぎ分校	4月3日<土> 10:00~15:00	7月4日<日> 10:00~15:00	
永福町 オイスカ本館	4月4日<日> 10:00~14:00		10月17日<日> 10:00~14:00

【会場】 ※会場案内図は、次頁参照。

① おむすび茶屋

千代田区神田神保町 1-34 TEL:03-3295-2060 交通:地下鉄神保町徒歩3分

② メダカのがっこう もてぎ分校 …若杉ばあちゃんと山を歩き野草の見分けから学ぶ貴重な回です♪

栃木県芳賀郡茂木町青梅 72-2 TEL:0285-63-3113 交通:常磐自動車道で水戸北 IC 降りて 30分

③ オイスカ本館

杉並区和泉町 3-6-12 TEL:03-3223-3140 交通:井の頭線永福町下車徒歩2分

【参加費】 メダカのがっこう会員 3,000円 未会員 3,500円

⇒振込み先: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

(参加費は、お振込みでお願いいたします。会員年会費は¥2500、詳しくはメダカのがっこう事務局まで)

【定員】 オイスカ本館は 30名、おむすび茶屋は厨房が狭いため 10名、茂木 20名です。

【申込み方法】

参加したい日程を選んで○をつけ、下の欄に記入して、メダカのがっこう事務局に FAX してください。

FAX は 1 枚目のみで結構です。(FAX 番号:0422-70-6648) その後、参加費のお振込みをもって受付完了とさせていただきます。お早めにお振込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

おなまえ	TEL/FAX
	メールアドレス
おところ(非会員の方のみお願いいたします) 〒	

【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)

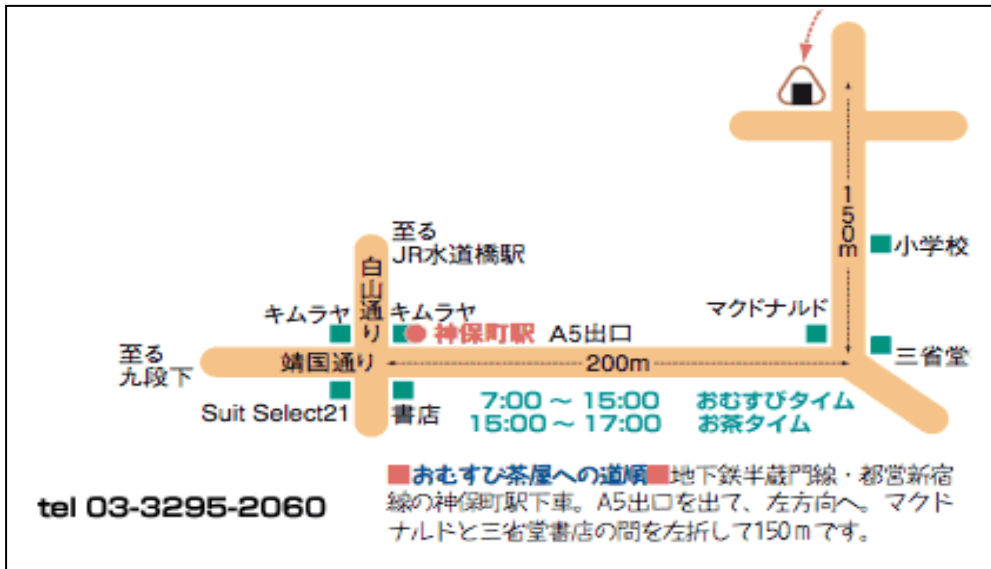
若杉友子さんプロフィール

1960年頃から大豆、トウモロコシ、小麦に始まり現在ほとんどの栽培野菜が一代限りの命をつながない種(F1種という)に変わってしまっているのをご存知ですか?若杉さんは、この種の存在に命の危機を感じ、自分の力で種を落とし命をつなぐ力を持っている野草に注目、体を壊さない正しくておいしい食べ方を研究してきました。

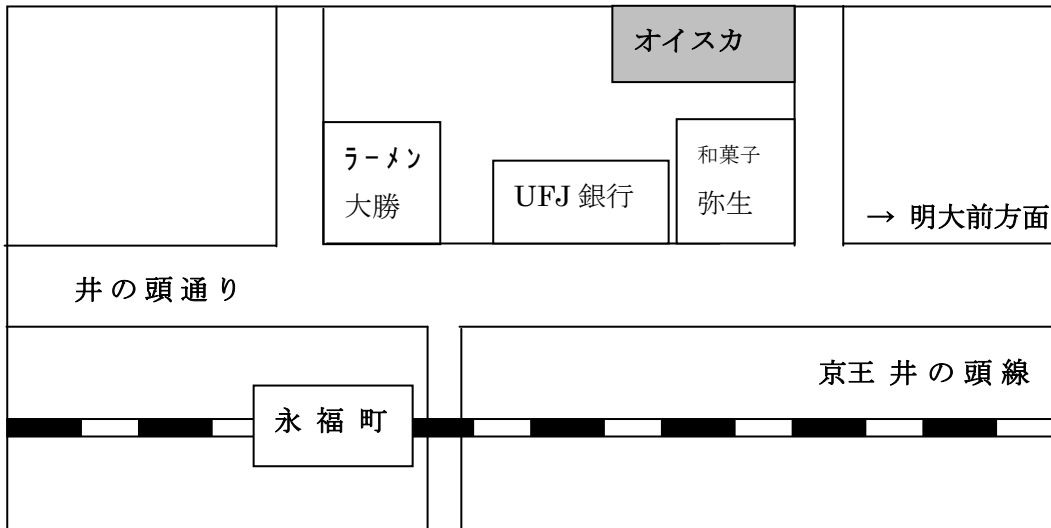
現在は、京都の綾部で山を掃除し薪と炭で煮炊きし、田んぼと畑を持ち、野草を採って、ものすごくパワフルは自給自足生活をしておられます。70歳になっても、山に入ると誰も追いつけずスクワットを100回もできる体力の持ち主です。米、塩、命ある草を、醤油やみそ、本物の調味料で料理して食べることや、医者がない時代から受け継いでいるおばあちゃんの知恵を教えながら、日本人の食の建て直しを始めておられます。

【会場案内図】

① おむすび茶屋



② オイスカ本館



② メダカのがっこう もてぎ分校

茂木町ふれあい館に集合予定(茂木町青梅 367) ※水戸北インター(ETC 専用)から 30 分、水戸インターから 40 分。

