

とれたて！“自然栽培米”でつくる 奄美伝統の発酵飲料「ミキ」と「塩おむすび」

安全・安心な食や自分自身・子どもさん・お孫さんの健康を考えた料理をつくってみませんか。
今回は地元津奈木で収穫された肥料も農薬も使わないとれたての自然栽培米で奄美大島伝統の
「ミキ」と「塩おむすび」をつくります。
食と健康について学びながら、おいしくヘルシーで健康重視の料理を一緒につくってみませんか。

- 日時：平成28年 **11月22日（火）** 午前9時00分～（午後1時頃終了予定）
- 場所：津奈木町農業就業改善センター（調理室及び和室）
- 定員：20名程度（先着順）（子どもさんも一緒に食べることができます（無料））
- 受講料：500円（料理教室当日にお支払ください。）
- 申込方法：11月15日（火）までに下記申込先へお申し込みください。

- 料理教室内容（予定）
 - ・奄美大島伝統の発酵飲料「ミキ」のつくり方
 - ・新米を使ったおいしい「塩おむすび」のつくり方
 - ・お米の食べ比べ など
- 持ち物
エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
「ミキ」持ち帰り用の口の広い容器（500ml入る瓶やタッパ）など



☆講師紹介☆ 自然栽培料理家 田町まさよ氏

京都生まれ。大学卒業後、奄美大島に移住。自身がアトピーを自然に治した経験から“人が病気になるのは、自然とのつながりを忘れてしまったから”ということに気付き、自然とのつながりが残っている奄美大島で、リトリートツアー・ガイドを開催。食べると体も心も自然になる自然栽培作物の魅力に取りつかれ、自然栽培作物を使った料理教室・食事会・セミナーなどを全国で開催。地球にも人にも優しい農業・暮らしが“普通に”なるのを目指して活動している。

ブログ [かみさまの住む島奄美](#)

<http://plaza.rakuten.co.jp/loveamami/>

FBページ <https://www.facebook.com/masayo.tamachi>

著書 “[こころとからだ 奄美再生のレンピ](#)”（海風社）

※11月22(火)の午後2時から、野菜の自然栽培塾(環境配慮型農業実践塾(野菜編))も開催します。
安全・安心な野菜づくりに興味がある方はぜひご参加ください。【時間:午後2時 場所:農業就業改善センター和室】
詳しいことは、下記担当までお問合せください。

氏名	住所	連絡先

□主催：津奈木町（振興課）

□申込・問い合わせ先：津奈木町振興課 自立振興班【担当：篠原】

〒869-5692 津奈木町大字小津奈木2123番地

TEL：0966-78-3112 (225) FAX：0966-78-3116 メール：shinohara@town.tsunagi.lg.jp