

より安全で持続可能な

ワラ藁蓋と紙の カップで作る 手前納豆

いすみ市で、住と食の自給自足生活と自然農業(今昔農法)を営んでいるR工房で手前納豆を作ります。納豆は、血液を浄化し老化防止や美肌、糖尿、抗菌作用、便秘解消など数えきれない効果があるとされています(参考:医学博士須見洋之著「納豆は効く」ダイナミックセラーズ出版)。

手前納豆を作り続け、食べ続け、
家族で健康生活続けましょう!

今回は、紙コップと藁編みの蓋で、納豆を作ります。



藁で作る納豆の蓋

稲作文化と納豆は切っても切れない仲、藁には納豆菌がいっぱい付いているそうです。6本の藁で作る蓋は、納豆菌、保湿、消臭の効果がある。

小黑大豆は、完全自給の納豆を目指す

古くからある在来種の大豆は、無肥料、無農薬で作れ、収量も比較的多い。

日時 **3月7日(木) 10:00~13:30(9:50集合)**

場所 **R工房** (参加者6名以上の場合、岬公民館調理室)

(小学4年生以上)

参加費 大人 **2,000円** 子供 **500円**

※小学3年生未満無料

※材料費込み/材料:小黑大豆、蓋用藁、紙カップ、封筒、ホッカイロ(当日冷やさない様に)

※持ち帰りいただくもの:当日作った納豆、稲藁、小黑大豆の種少

※試食:食べ比べ、納豆茶漬け(トッピングいろいろ)

※納豆に合うおかずの持ち込みは自由です。

募集人数 **10名**

●スケジュール

9:50 集合

10:00 藁細工でふた作り、納豆作り

12:00 納豆試食と懇親会

13:30 解散

●服装・持ち物(持参品)

- 1 はさみ(藁が切れるもの)
- 2 当日作った納豆を包むもの(バスタオルなど大きめの保温できるもの)
- 3 かぎばり(レース編み用、ない場合はこちらで用意します)
- 4 エプロン、頭巾



小黑大豆

日本に古くからある在来種で、無肥料、無農薬で作れ、収量も比較的多い品種。名前の通り、小粒で真っ黒な大豆です。本来、納豆は稲藁に包まれ、藁につく納豆菌の活躍で長期保存が可能になった保存食。R工房では小黑大豆を作り、お米の副産物である稲藁で蓋を作り、完全自給の納豆を広めています。

R工房

木を切り出すところからの家作りと、炭焼き、そして、肥料作りからはじまる今昔農法と銘打った、米、麦、豆、野菜、果実、養鶏等の複合農業を行い、自給自足の生活を実践中です。



R工房

お問合せ・お申込みは、WEBサイトをご利用ください。

いすみスタイル

検索

NPO法人 いすみライフスタイル研究所

〒299-4692 千葉県いすみ市岬町長者549

TEL: 0470-62-6730 FAX: 0470-62-6731

E-MAIL: isumi-style@bz03.plala.or.jp (共通)

ホームページ: <http://www.isumi-style.com/>

当日連絡先: 080-5871-7936

携帯からメルマガ
「isumi-style通信」
登録できます!(無料)

