

下田通信

地域おこし協力隊活動報告



三月号

2017年2月22日(水)

下田の食材でクッキング!

協力隊が薬膳料理に挑戦

現在、薬膳料理の提供を視野に、医食同源、身土不二の考えを基にした薬膳の先生の指導による勉強会を開催しています。

地元を元気にするために、新鮮な地元食材を使用し、団らんと喜びの味わえる「^{ばつ}場創り」を目指しています。

- ・蓮根と豆腐のヘルシーハンバーグ
～梨と玉ねぎソースがけ～
- ・さつまいも、里芋、長芋の3種芋汁
- ・下田産白米(人'▽')ウマー

薬膳 SFS



下田産の野菜で
天ぷらを調理中(°Δ°:)



天ぷら完成(〇`◇`〇)



下田産のお米で「甘酒」!
ただふるさと祭りで
販売しました。



春菊と三つ葉の
大根みぞれ蕎麦



薬膳 SFS

- ・鶏むね肉のしそ焼き
- ・レーズン&くるみのキャロットラペ
- ・ツナとほうれん草の黒ゴマ和え

薬膳 SFS



- ・長芋と桜エビのほくほくご飯
- ・長芋となめこの梅肉和え
- ・蒸し玉ねぎとくるみ味噌
- ・五十嵐川の鮭ジンジャーソテー
～ブロッコリー添え～
- ・生姜あったかのっぺ(〇`ゝ`〇)

薬膳 SFS



シンプルに(^ω^)



下田産のお米と
玉ねぎを使用して
オムライス!



旧荒沢小学校の畑で
採れたトマトを使用し、
冷製パスタを作りました!

下田を満喫できる

ゆる恋活

棚田でスノーシュートレッキング、ランチは古民家カフェで！

3.26日
10:30
START

(男性集合 9:30)
(女性集合 10:15)
終了時間:15:30(予定)
集合・解散:旧荒沢小学校
〒955-0141
新潟県三条市荒沢 1198-3

男性10人
女性10人

女性には
「嵐溪荘」の
温泉券付き!

男性 3,800円
女性 2,000円
(税込、保険料込)

美味しいコーヒーの
淹れ方講座もあります!

雪の多い下田だからできる
棚田スノーシュー体験!

築80年の古民家を
リノベーションした
「傳七茶屋」で昼食

今マスコミで話題!
「お野菜グラススイーツ」
食べちゃいます(^ ^)

対象:20歳から39歳までの未婚の男女
※男性は三条市在住の方とします。

持ち物:動きやすい格好に雨具、内履き、
長靴、タオル、着替え
※雪上をスノーシューで歩きます。

申し込み・問い合わせ

住所、氏名、年齢、電話番号、
メールアドレスを下記までお知らせください。

協賛企業一覧 (順不同・敬称略)

- 協賛
 - 株式会社ストックバスターズ
 - 三条信用金庫 下田支店
 - 有限会社ヤマセン
 - 横田精肉店
 - 佐久間食品株式会社
 - こくわ屋藤兵衛
 - 嵐溪荘
 - 傳七茶屋(若林商店)
 - そば処 山河
- 協力
 - 株式会社第四銀行
 - kall will store
 - 道の駅 漢学の里しただ
 - 株式会社丸富
 - 猫ばやし商店
 - おひさま整体

※2月12日時点

※悪天候時は旧荒沢小学校体育館でのスポーツアクティビティを予定しています。

主催:連絡先 三条市地域おこし協力隊 NPO 法人 ソーシャルファームさんじょう
TEL 0256-64-8116(旧荒沢小学校内) Mail sfs150512@gmail.com 担当:山口(晃)