

暮らしを楽しむ  
寵の家



# le プランチ かまど



第12回

## 冷や汁

日時: **8月4日(日)** 9時~日暮れまで  
\*朝ご飯は10時頃~なくなり次第終了。  
場所: 四日市市采女町大日 寵の家  
(古市場バス停前)

会費: 350円 (器レンタル料含む)  
\*マイ食器(茶碗、お椀、お箸)持参の方は  
50円引きの[300円]です。

\*申し込みは不要です、その日の気分で  
お出かけください。でも、事前に参加  
表明をしてくださるとうれしいです。  
\*駐車場はないのでお近くの方は歩いて  
くるか、自転車でご来てくださいね!  
遠方の方には、近くの駐車場をご案内  
いたします。

暑い夏の盛り、恒例の冷や汁を作り  
たいと思います。冷や汁でぶっ

かけご飯、おかわりしたくなるような美味しさです!  
かまどの家の冷や汁は、野菜だけでつくる「ベジ冷や汁」。と  
てもシンプルで、特別な材料も使いません。つくるところからの  
参加も歓迎ですので、一緒に作業しながら楽しく覚えていき  
ませんか。みなさんのおうちのレシピにも、おいしくてヘルシー  
な「冷や汁」をぜひどうぞ!

### かまど菜園の協力者募集!

食の安全が問われる今、各地で農業体験がブームとなり、都会から  
農村に通う人々が増えています。  
かまどの家には自分たちの食べるものを自分たちで生産できる広い  
農地があります。畑の畝起こしから、種まき、草刈り、収穫まで、  
一緒に汗を流して自然の豊かさに触れてみませんか?  
自分で育てた安心安全野菜の味は格別ですよ。

\*申し込み & 問い合わせ先 古市まで(Tel 090-2181-3824)

暮らしを楽しむ  
寵の家



# le プランチ かまど



第12回

## 冷や汁

日時: **8月4日(日)** 9時~日暮れまで  
\*朝ご飯は10時頃~なくなり次第終了。  
場所: 四日市市采女町大日 寵の家  
(古市場バス停前)

会費: 350円 (器レンタル料含む)  
\*マイ食器(茶碗、お椀、お箸)持参の方は  
50円引きの[300円]です。

\*申し込みは不要です、その日の気分で  
お出かけください。でも、事前に参加  
表明をしてくださるとうれしいです。  
\*駐車場はないのでお近くの方は歩いて  
くるか、自転車でご来てくださいね!  
遠方の方には、近くの駐車場をご案内  
いたします。

暑い夏の盛り、恒例の冷や汁を作り  
たいと思います。冷や汁でぶっ

かけご飯、おかわりしたくなるような美味しさです!  
かまどの家の冷や汁は、野菜だけでつくる「ベジ冷や汁」。と  
てもシンプルで、特別な材料も使いません。つくるところからの  
参加も歓迎ですので、一緒に作業しながら楽しく覚えていき  
ませんか。みなさんのおうちのレシピにも、おいしくてヘルシー  
な「冷や汁」をぜひどうぞ!

### かまど菜園の協力者募集!

食の安全が問われる今、各地で農業体験がブームとなり、都会から  
農村に通う人々が増えています。  
かまどの家には自分たちの食べるものを自分たちで生産できる広い  
農地があります。畑の畝起こしから、種まき、草刈り、収穫まで、  
一緒に汗を流して自然の豊かさに触れてみませんか?  
自分で育てた安心安全野菜の味は格別ですよ。

\*申し込み & 問い合わせ先 古市まで(Tel 090-2181-3824)