



四季の里だより

11月

TEL&FAX:87-3838

メール:shikinosato@potato.ne.jp

開館:9:00~16:30

休館:月・火・祝日の翌日



豆腐加工体験 11月20日(土)



昨年に引き続き、今年も花りんごで活動していたメンバーを講師に迎えて、青大豆・白大豆を使った豆腐加工体験を開催します。乾燥大豆は約30%がタンパク質です。この大豆タンパク質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、血中コレステロールの低下作用や肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。「花りんご」が作ったおいしい豆腐を食べて健康になる、一石二鳥の加工体験申込みをお待ちしています！

- 【募集人数】 10名(先着順) ※締切 11月14日(日)
- 【加工日】 令和3年11月20日(土) 午前9時30分~
- 【参加費用】 600円(4丁の持ち帰り)
※1工程で20丁の豆腐ができます。今回は青大豆と白大豆で2工程実施しますので、40丁の豆腐を参加人数で分ける予定です。
- 【用意する物】 帽子又はバンダナ、エプロン、持ち帰り用の袋等
- 【申込方法】 四季の里へ電話87-3838にて申込みをして下さい。
- 【その他】 工程の過程でできた『おから』もお渡しします。
帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。



餅加工の申込み 随時受付中

- 【申込】 申込みにあたっては、日時、数量、加工方法、人数及び四季の里での米とぎの有無を電話でお知らせください。例年12月は予約でいっぱいになり、希望の日時で加工できない事があるのでご了承ください。
- 【加工量等】 加工量は、1回(1臼)につき4.5kg(3升)~5kgでお願いしています。
利用料は、70円/kg(105円/升)です。
- 【持ち物】 もち米、押し餅にする場合厚めのビニール袋、持ち帰り用の入れ物
※片栗粉や塩等を使用する方はご持参ください。
- 【その他】 もち米は半日以上うるかしてください。
豆餅用の豆はうるかさずに持参してください。



四季の里だより

TEL&FAX:87-3838

メール:shikinosato@potato.ne.jp

開館:9:00~16:30

館:月・火・祝日の翌日

11月

ハスカップ(ジュース)加工体験 11月21日(日)

☆7月7日⇒『ハスカップの日』☆

今年、正式認定された「ハスカップの日」。気づくのが遅く11月になりましたが、町内でハスカップを作付けしている赤松さんを講師に迎え、ハスカップのジュース(原液)とジャムを作りたいと思います。

「ハスカップ」は栄養が豊富なことから不老長寿の果実とも言われています。今回はいくつもある栄養素の中から3つの栄養素をご紹介します。

- ①ビタミンE (抗酸化作用が高く体内の活性酸素が細胞膜を酸化させてしまうことを防ぐ効果があると言われます)
- ②ビタミンC (身体の酸化は生活習慣病やガンなどの原因になる可能性もありますが、ビタミンEと一緒にビタミンCをとることで、効率よく抗酸化作用を高め、若々しく健康な身体へと導いてくれるそうです)
- ③アントシアニン(網膜のタンパク質の再合成を促す効果があるとされることから、目の機能改善及び眼病予防や眼精疲労にも有効と言われています)

申込みお待ちしております!!

- | | |
|---------|--|
| 【募集人数】 | 7名(先着順) ※締切11月14日(日) |
| 【加工日】 | 令和3年11月21日(日) 午前9時~午後1時頃 |
| 【集合時間】 | 午前8時50分までに四季の里へ |
| 【参加費用】 | 1人5,000円 |
| 【加工品】 | ハスカップジャム、ハスカップジュース(原液)
(ジャムは8個程度、ジュース(原液)は2袋程度を予定しています) |
| 【用意する物】 | 帽子又はバンダナ、エプロン、持ち帰り用袋 |
| 【申込方法】 | 四季の里へ電話87-3838にて申込みをして下さい。 |
| 【その他】 | 帰りに参加費用分の納付書をお渡しします。 |

★★★★★ 施設の利用にあたっては四季の里までお問い合わせください ★★★★★