

# 直売・カフェ ころろや 参加者募集中です！

5月16日(火) & 6月20日(火)14:00~16:00

## 「雑穀を知ろう」お話と試食会

●今回は雑穀生産者、白河市東野出島プロジェクトメンバー・梨本朝子さんをお招きし、2回にわたり雑穀のお話を伺います。雑穀は、現代人にはかかせない栄養にあふれ、また見直されています。雑穀の魅力にふれ、そのおいしさを味



(写真はひえの一種のラギ粉とアマランサス)

わってみませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

1回目◆5月16日◆アマランサスに注目！

アマランサスとは？

アマランサスのおいしい食べ方

簡単レシピ紹介と試食

2回目◆6月20日◆そばの実に注目！

目からうろこ！そばの実活用法

そばの実のおいしい食べ方

簡単レシピ紹介と試食

### ●お話し 野出島プロジェクトメンバー・梨本朝子さん

ご家族で神奈川県から白河市へ移住。雑穀のほか、菜種やエゴマを栽培し、昔ながらの製法で搾油する「梨本あぶらや」を開業。

●参加費用 1000円

●定員 10名

先着順とさせていただきます。

●お申し込みは

ころろやカフェ石井 まで。

電話にて受付け致します。



(写真は 梨本さんが紹介された雑誌＝ 家族で楽しむこども農業雑誌「のらのら」2015 春号／農山漁村文化協会発行 より)

直売 カフェ  
ころろや

福島県西白河郡泉崎村川畑 37-1 TEL:0248-53-5568 FAX:0248-21-8553  
MAIL cocoroya@cocoron.or.jp URL http://www.cocoron.or.jp