

4月5日(日)



つむぎぐらし vol.4 「ローフード料理教室&しあわせのランチ」

時間 11:00~13:00
集合場所 つむぎ建築舎 10:00 (スタッフが送迎いたします)
開催場所 Lau'aiリビングフード・スクール

この教室では、手作り酵素ジュースや日本古来からある「発酵食品」を「ローフード」いわゆる“生きている食物=Living Food”を取り込み、健康で生き活きたしたライフスタイルを送るための方法が学べます。

つむぎぐらしイベントのお申し込みは下記 facebook イベントページからが便利です。
お電話の方は つない堂 080-7101-1700 にいただきますとスムーズにお繋ぎする事が出来ます

宜しくお相談願います。
なごとのお願い
なごとのお願い
なごとのお願い

3月28日(土)



つむぎぐらし vol.3 「春トマト収穫祭」

時間 10:30~14:00
集合場所 キャルファーム神戸
神戸市西区岩岡町印路56番地

【雨天決行】 前日の天候により内容の変更あり
寒い冬が終わりそろそろ春の足音が聞こえてきている今日この頃。一足早く、かわいいトマトが鈴なりですよ！

つむぎぐらしイベントのお申し込みは下記 facebook イベントページからが便利です。
お電話の方は つない堂 080-7101-1700 にいただきますとスムーズにお繋ぎする事が出来ます

前号、今回号とお伝えし
から「すみれ建築工房」
の名称変更がようやく一段
落ついてきました。

差出人・返還先 〒651-2111 神戸市西区池上3-6-7 SUMIRE.COMplex 2F 株式会社四方継

料金後納

ゆうメール

つない堂?
2020年3月号 (Vol.1)

2020年2月19日開催 つむぎぐらし vol.1 つむぎぐらし人気No.1!



講師 藤本傑士氏
自然食農家レストラン
三心五観・
サスライプロジェクト代表
「波動共鳴セラピー」
も行う (要予約)

三心五観とは、精進料理の言葉で、
食事を提供する側の心得「三心」、頂く側の心得
「五観の偈」を合わせた造語です。
三心
「喜びと思いやりと大きな心を持って料理しよう。」
・喜心(作る喜びもてなす喜びを持って作る)
・老心(相手を思いやり親切丁寧に作る)
・大心(囚われず深く大きな心で作る)
五観の偈
「感謝し、反省し、心を整え、心身の成長の為に食
事をして道の成就を目指そう。」

「究極の一步手前の味噌作り」

①もみもみタイム

先生が茹で上げて用意くださった大豆を、分量ずつビニール袋に入れ、ありがたいお話に耳をかたむけつつ、一粒ずつ丁寧にみもみつぶしていきます。



②まぜまぜタイム

好みの粒感に仕上がったら、塩と麴をまんべんなくまぜまぜ。耳たぶの硬さまで頑張ってください！
この工程が終わると手がスベスベでうっとり♡



③ころころタイム

容器に空気が入らず詰められるように、混ざった材料を野球ボールぐらいに丸めます。容器を持ってきていない人はこのままビニール袋でお持ち帰り、容器がある人はぎゅうぎゅうに詰めてあげてくださいね。

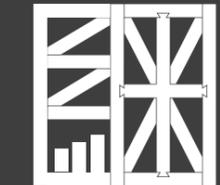


出来上がったお味噌が発酵して美味しくいただけるようになるまでに10カ月かかります。
「三心五観」の気持ちで作り、育てれば必ず美味しいお味噌が仕上がるはず。

もちろん来年も開催予定。年末にはイベント告知がありますので、興味のある方はお見逃しなく!



建築事業部 つむぎ建築舎 TUMUGIKENCHIKUSYA



株式会社 四方継 SIHOUTUGI



http://tumugi.sihoutugi.com (作成中)



facebook すみれ建築工房改め、つむぎ建築舎



LINE公式アカウント つない堂 [TUNAI\*DO]

地域コミュニティ事業部 つない堂 TUNAIDO

〒651-2111 神戸市西区池上3丁目6-7 SUMIRE.COMplex 2F 0120-528430 TEL (078) 976-1430 FAX (078) 976-1436