

KAWAUSO

地域の縁側かわうそ



「三たてそば」を身近な場所で！

Report by chiikinoengawa kauso staff

老若男女問わず日本人なら誰もが好きな「蕎麦」ですが、実は海外でも“そば粉”や“そばの実”を使った「蕎麦だんご」や「蕎麦ケーキ」など家庭料理として親しまれている、グローバルフードです。

日本では、江戸中期以降「江戸患い」と言われていた「脚気」の予防食になるという発見もあり、一気にブレイクしたそうです。近年では、食物繊維が多く美容や健康につながる“腸活”に最適とも言われています。

ところで、タイトルにもなっている、「三たてそば」とは…

①挽きたて ②打ちたて ③茹でたて

…と蕎麦が美味しくなるための三大要素の事を言うそうです。

縁側かわうそ「こだわりの三たてそば」をぜひご賞味あれ！

そば打ち体験は、3月29日を予定しています！

健康と幸せ

次号では、縁側かわうそで最も人気がある活動の一つ

「健康体操」の講師、斎藤先生に健康づくりに対するご自身の思いをご紹介します。



3月の予定は裏面に記載してあります

イベントのお知らせ

マジックショー

今井正文さん率いる4人のグループ
「横浜マジック」によるマジックショー！

日時 2019.3.4 (月)

時間 開会10:00 閉会11:30

会場 湘南希望の郷 食堂



藍活メンバー募集！！

初めて染物に挑戦する入門者向けの
種まきから体験する草木染めの活動です。
夏には自分で育てた藍の生葉染めが
できます。ぜひ一緒に楽しみましょう！

日時 2019.3.8 (金)

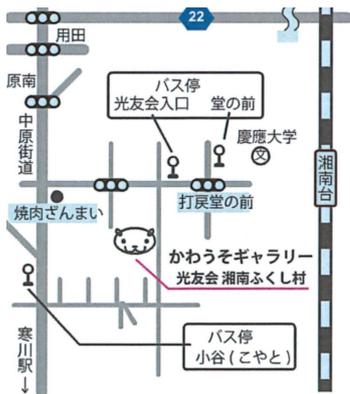
時間 10:00～11:30

内容 藍の初心者講座

光友会の畑で藍の種まき



地域の縁側 3月の予定



「地域の縁側かわうそ」
「かわうそギャラリー」
は、同じ場所です。

3/1 (金)	10:00～11:30	おしゃべりCafe
3/4 (月)	10:00～11:30	マジックショー
3/6 (水)	10:00～11:30	おしゃべりCafe
3/8 (金)	10:00～11:30	藍の種まき
3/11 (月)	10:00～11:30	あんころ餅作ってパーティー
3/13 (水)	10:00～11:30	健康体操
	13:30～15:00	気軽に書道
3/15 (金)	10:00～11:30	かんたん編み物
3/18 (月)	10:00～11:30	スポーツ吹き矢 <small>御所見イキイキサポートセンター来所日</small>
3/20 (水)	10:00～11:30	おしゃべりCafe
3/22 (金)	10:00～11:30	おしゃべりCafe (折り紙)
3/25 (月)	10:00～12:00	なんか作ってパーティ・かよちゃん
3/27 (水)	10:00～11:30	健康体操
3/29 (金)	10:00～12:00	そば打ち体験

上記カレンダーの曜日は

御所見市民センター⇄地域の縁側かわうそ間で
送迎車を運行していますので、ご利用ください。

行き：御所見市民センター 9:45 発
帰り：縁側かわうそ 11:45 発