



SOZAI  
Madam

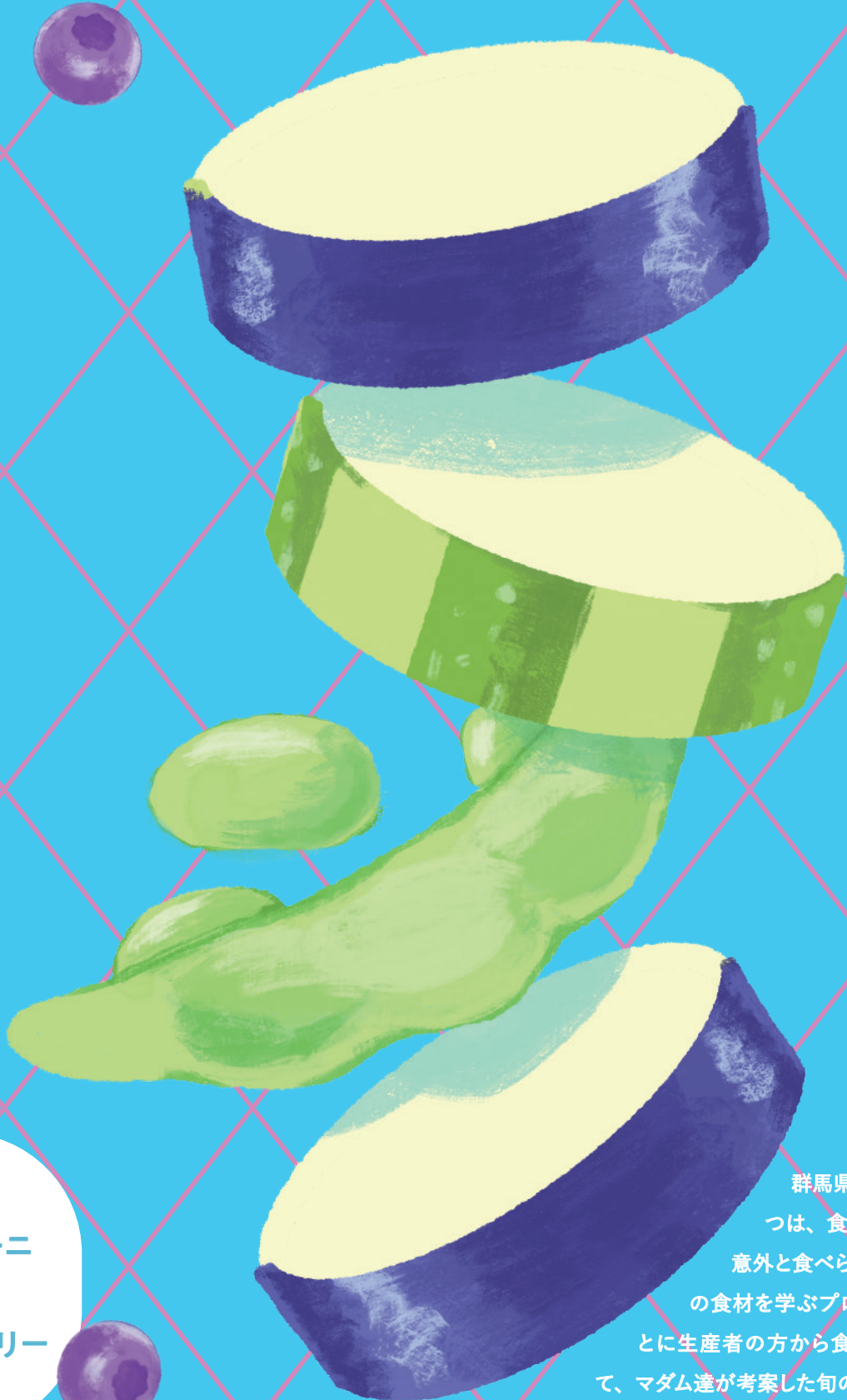
惣菜マダム

の

# ジモットレシピ

夏

地元の食材をもっと知る、  
おいしく食べる。



ナス  
ズッキーニ  
枝豆  
ブルーベリー

群馬県や前橋市の魅力の一つは、食材の産地に近いこと。意外と食べられていない地元の旬の食材を学ぶプログラムです。季節ごとに生産者の方から食材のお話をお聞きして、マダム達が考案した旬の食材を使った惣菜の試食をしていただきます。

夏

# 惣菜マダムのジモットレシピ

地元の生産者の方から、夏の食材を学ぶ  
2回のプログラムをご用意しました。

## 惣菜マダムとは？

お料理好きのマダムが集まって、惣菜でみんなを元気にする活動。みんなで学び合い、最終的にはお惣菜のお店をオープンさせるのが目標です。

今までの活動



## 第一回

### 「はなぶさ有機農園」のブルーベリーレシピ

6/8(土)

10:00~12:00

場所：はなぶさ有機農園

(前橋市富士見町小暮 1527-9) ※駐車場あり

参加費：2,000円 (ブルーベリー狩り付き)

定員：先着 20名

赤城山の裾野で栽培が盛んなブルーベリー。旬の時期や品種など、ブルーベリーを美味しくいただくための知識を学びます。また、現地で実際に収穫して、ブルーベリーを使った惣菜を試食していただきます。

一時間目

ブルーベリー学

二時間目

ブルーベリー収穫体験

三時間目

ブルーベリーレシピ試食会

#### はなぶさ有機農園について

はなぶさ有機農園は赤城山の南麓にあります。恵まれた自然環境の中で、大切に育てたブルーベリーや栗の収穫体験や、手作りのスイーツを楽しんでいただけます。



## 第二回

### 「良農園」の夏野菜レシピ

6/15(土)

15:00~17:00

場所：群馬県庁 31階 GINGHAM

参加費：1,000円

定員：先着 20名

夏野菜の中でも、食べ方がマンネリ化してしまうナス、ズッキーニ、枝豆を取り上げます。無農薬の露地栽培が特徴の良農園さんをお呼びして、野菜の違いや料理法をお聞きします。その後は、夏野菜を使った惣菜の試食をしていただきます。

一時間目

夏野菜学

二時間目

夏野菜レシピ試食会



#### 良農園について

良農園は前橋市田口町の有機農園。一般野菜からイタリア野菜・西洋野菜など、年間を通して約100種類の野菜を露地栽培にて生産・販売をしています。



## お知らせ

7月に、惣菜マダムの「ジモットペントウ」を販売します。「ジモットレシピ」のプログラムで試食していただいたレシピで、7月にお弁当を販売いたしますので、お楽しみに！  
(予約制)



※写真はイメージです。

各回の  
お申し込み  
はこちら



主催：ツムグ合同会社、前橋リビングラボ