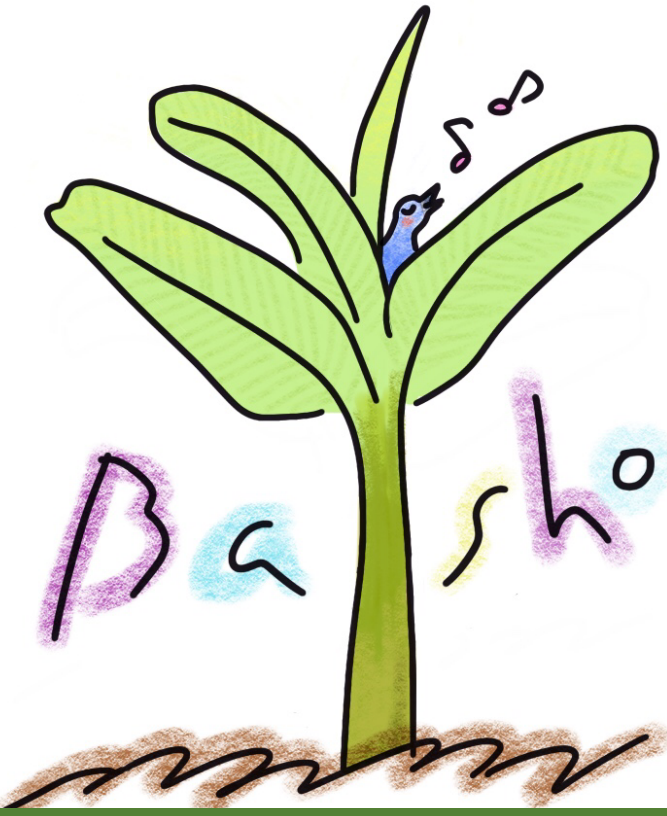


# 葉っぱで 包んで 蒸し料理



ミョウガ  
ターメリック  
バナナ  
月桃

## その1 畑のスパイスクッキング

レシピを  
創ろう!

旬の野菜を畑で収穫。とれたての美味しさをいかしたレシピを参加者同士で出し合いながら、実際にクッキング。楽しく作ってランチタイム!

9月11日(日) 10時から 14時 ぽんぽこファームにて  
参加費 7000円(当日の料理、その3の宅配を含む) 8名まで

## その2 畑で古武術&畑のインド弁当

畑で  
味わおう

その1の「畑のスパイスクッキング」で作られたレシピを基に作られたインド弁当を召し上がってください。  
畑の一品は参加者全員で作ります。

9月21日(水) 古武術 11時から インド弁当 12時半から  
参加費 古武術 2000円、インド弁当 1000円  
インド弁当は先着 12食(畑の一品は全員に召し上がっていただけます。)

## その3 インド弁当手作りセット

おうちで  
作ろう!

その2のインド弁当をおうちで作ってみませんか? 野菜とスパイスのセットをレシピとともにお届けします。

9月23日(金)又は27日(火)に配送。  
費用 3000円(二宮町内は無料配送、宅急便の場合は送料 1000円)  
5セットまで ※SNSで情報交換の機会も持ちます。

いずれも申込みは [event@ponpokofarm.com](mailto:event@ponpokofarm.com) まで



ぽんぽこファーム

ぽんぽこ組の楽しい企画

