

私たちは、小諸市民の健康づくりをお手伝いします！

～小諸市健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」～

有限会社 大西製粉(東小諸)



社長より一言

"健幸都市"を目指している小諸市に共感し、協力したいと思いました。健康を意識した方々に、信州小諸のそばを食べて、歩いて、もっと元気になって欲しいと願っています。

1

協力内容：「健幸マイレージ」の
お楽しみ抽選会 商品提供

提供商品：「信濃そば 4食入り
半生麺 そばつゆ付き」



MEMO

風味豊かな小諸のそばを使用した半生麺です。
そばは、健康に良い食材として昔から知られていますが、最近はスーパーフードとしてさらに注目されています。

2

協力内容：食育推進への協力・健康づくりに
適した料理の共同開発

小諸市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを、随時募集しています。

☎ 健康づくり課

八月二十三日 処暑

風にも少し冷たいものが混じって、秋の気配が伝わってきます。

昨年の小諸は雹が降り、大きな台風がきて、農業に甚大な被害が出ました。恵みをもたらしてくれる自然ですが、比べて人間の無力さ、改めて畏怖を感じます。

土の中の微生物は根の周りに多く、多様な根がある方が生物の多様性が保たれて良いそうです。

サラダを作りながら、これはなんか同じだな、と思います。丁寧にサラダを作ると、多様な野菜から出るエキ스가混ざり合い、一つになって、それがドレッシングの元となります。それをそれぞれの野菜がまとうことで、かえてそれぞれの野菜の味わいがはっきりします。

農家さんが丁寧に土の手入れをするように、シンプルなサラダですが、丁寧に作って、自然をありがたくいただきたいと思います。残暑の折、今日は冷たいもの、さっぱりとした献立を。

料理・文 鴨川知征 (BISTRO AOKUBI)
"小諸の土"産チーム

"小諸の土"産 二十四節気レシピ



レシピは
コチラ

"つくる農"から"つなぐ農"へ

☎ 農林課 農業ブランド振興係
(調理方法やレシピは農林課窓口にもご用意しています)