

# あいこのポタージュ作り ～山菜の新しい食べ方～

# 秋田のハーブ、知ってる？



©2023LINDENBAUM

開催日：4月16日(日)

会場：遊学舎

10:30～料理教室

「あいことハーブを使った料理教室」 参加料 500円

14:00～シンポジウム

「秋田にあるハーブ、知ってる？」 参加料 無料

～秋田のあいこについて～

主催：秋田のハーブを知ってもらい隊

共催：HERB&AROMA LINDENBAUM

～ 講師 ～

LINDENBAUM メディカルハーブ講師

小 貫 ひろみ



ハーブの講師として活動するようになってからもうすぐ 10 年になる。ドイツでは花粉症の季節に飲むとよいとされる代表的なデトックスハーブとして「ネトル (セイヨウイラクサ)」「ダンディライオン」「エルダーフラワー」があげられるが、この「ネトル (セイヨウイラクサ)」が「あいこ (ミヤマイラクサ)」の近縁種であることを知り、興奮。ドイツで定番の「ネトル (イラクサ) のスープ」を「あいこ」で作れないだろうか? と試行錯誤して作ったスープの美味しかったこと! それからというもの、「あいこ」が手に入った時はお味噌汁やおひたしでも味わうが、必ずスープでも楽しむようになった。

「あいこ」自体が花粉症に効くかどうかは残念ながらエビデンスがあるわけではないが、しかしながらミネラルたっぷりのこの山菜はチクチクが痛いからと嫌厭しては実にもったいない。日本のハーブといってもよいであろう。今回はその栄養価抜群、なんとも優しい味わいの「日本版イラクサのスープ」改め「あいこのスープ」是非地元の皆様にも味わっていただきたい。

～パネリスト～

「津雲やしま」

佐々木 こずえ

平成 28 年 コミュニティビジネス立ち上げ推進事業の補助金を活用し「津雲やしま」を立ち上げる。同年、「がぶっと鳥海山」のホームページを開設し、春は山菜、夏は鮎、秋冬は干しゼンマイ、塩蔵みょうさくのネット販売を開始する。他に、県庁での山菜販売、遊学舎まつりで焼き鮎、鮎飯、地元野菜の販売、地元の産業文化祭などに出演する。翌年の平成 29 年にはふるさと納税返礼品に山菜、鮎、山菜保存食を提供し好評を得て予定数量を完売し、現在まで完売は継続している。



開催日：4月16日(日)

場所：遊学舎 〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切 24-2 TEL:018-829-5801

スケジュール：10:30～13:00 食工房 (定員 16 名) 参加料 500 円

～料理教室～

「あいことハーブを使った料理教室」

14:00～16:00 会議棟 (定員 50 名) 参加料 無 料

～シンポジウム～

「秋田にあるハーブ、知ってる?～秋田のあいこについて～」

ハーブ・山菜・花粉症をテーマとした秋田の食について

～パネリスト～

LINDENBAUM メディカルハーブ講師 小 貫 ひろみ

津雲やしま

佐々木 こずえ

秋田のハーブを知ってもらい隊

荻田 ゆみこ



情報提供：遊学舎 HP

～ご来場にあたってのお願い～

当日 37.5℃以上の発熱、風邪の諸症状、その他体調の優れない方はご来場をご遠慮ください。調理実習時も含め、試食の時間を除きマスクの着用をお願いいたします。調理実習参加費 500 円は、当日お受けいたします。

～お申込み方法～

締切り：4月10日(月)

お名前・電話番号・住所・参加希望講座をお知らせ下さい。

メール：[sitte.herbs.akita.00@gmail.com](mailto:sitte.herbs.akita.00@gmail.com)

※申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます

電話：090-2605-7460(おぎた)電話受付時間 13:00～18:00