

福井県立若狭歴史博物館の記念特別展示「森と出会った縄文人」と食文化館の連携企画

自然とともにくらす

～島光さんとともに食養生のワークショップ～

縄文時代の人々は、大自然の恵みを様々な知恵と工夫で、
美味しくいただけていました。季節の巡りに合わせた当時の食生活を知ることは、
「食養生」など、現代における大切なことを知るきっかけにもなるのではないのでしょうか。

日時

令和3年10月17日（日）13:00～

講師

島光 毅（まこと）さん、敦子（のぶこ）さん

内容

- 自然や人と「つながる」島光さんの農と食と暮らしのこと
写真を見ながらのお話し。
- 「食養ごま塩づくりと釜戸ごはん」
島光さんの新米を釜戸炊きでおむすびにします。※お持ち帰り容器をご用意します。

会場

御食国若狭おばま食文化館 1階キッチンスタジオ

定員

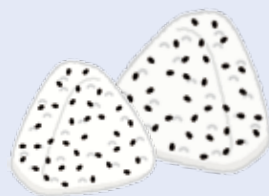
16名（要申込）

参加費

500円

申込先

御食国若狭おばま食文化館 TEL 0770-53-1000



若狭のお米農家 島光 -shimahikari-

飛騨高山出身。2013年より若狭町海士坂集落に移住し、
無農薬天日干しの稲作を夫婦で行う。
冬場には米麴製造、味噌造りワークショップを行い、
発酵食を手作りする楽しさを伝える。
今後、食養生やスパイスのワークショップも開催予定。

