

**【プログラム概要】**

## ○地元の野菜収穫

- ・田舎では自分で食べる野菜は自給自足が主流です。小さめの畑を持っている農家さんも多く、今回はそんな農家さんの畑にちょっとおじゃまして、新鮮な季節野菜を収穫します。

## ○おくどさん（かまどご飯）炊飯

- ・いまでは集落でも珍しい“おくどさん（かまど）”を使って、甲良町の美味しいお米を炊き、実食します。

## ○地元食材を使った昼食づくり

- ・“おくどさん”でご飯を炊きながら、地元で収穫した野菜と自家製ミソのお味噌汁をつくります。簡単な浅漬けもつくり、素朴な田舎の一汁一菜料理を味わいます。

**【実施時期】**

- ・通年

**【対象例】**

- ・田舎体験に興味のある人
- ・農業体験に興味のある人
- ・子どもに昔の暮らしを伝えたいファミリー
- ・子どもの食育に関心のあるファミリー
- ・甲良町に息づく生活文化を体験したい人
- ・田舎のふれあいや収穫体験を通して、家族やお友達との思い出をつくりたい人

**【参加人数】**

- ・最低受け入れ希望人数 4人
- ・最大受け入れ可能人数 12人  
（適正人数6～12人）

**【料金】**

- ・2,500円/人（お米一升）  
（※他の体験と組み合わせることで変更になる場合があります）

**【所要時間】**

- ・2～3時間  
季節野菜の収穫（30分～1時間）  
昼食づくり・おくどさん炊飯（1時間）  
昼食（30分～1時間）

**【注意事項】**

- ・動きやすい服装（サンダルやハイヒールはNG）で参加してください。
- ・畑に入ることもありますので、汚れても良い服装が望ましいです。
- ・事前に農家さんとの調整が必要であるため、**要予約**の体験プログラムです。

【イメージ】



新鮮な季節野菜が収穫できます



農家さんによって作る野菜は多種多様です



県内でも数少ない「おくどさん」



かまどで炊くとよりお米の美味しさが増しま



地元野菜を贅沢に使用した味噌汁づくり



味噌汁と地元食材で作った小鉢