

伊那市地域おこし協力隊事業 「わたしたちの なからごはん」 タチアナさんのキャッサバ料理

中南米原産のイモの仲間、ブラジルをはじめ、アフリカやアジアなど世界各地で食べられているキャッサバ。

伊那谷産の旬のキャッサバを使って、タチアナさんと一緒にブラジル料理を作ります。料理をしながら、ブラジルの食卓や暮らしの話を聞いてみましょう。

会場は、ブラジルで暮らした経験をもつ福神さんご夫婦が営む古民家の農家民宿で、福神さん特製のブラジル料理も囲みながら、食を通して、同じ伊那谷で暮らす人たちの文化に出会えます。

事前の周知および当日の取材にご協力いただきますようお願いいたします。

「わたしたちのなからごはん」とは・・・

「なから」は信州の言葉で「だいたい」「おおよそ」のこと。詳しい分量でなくても長年の感覚でおいしく仕上がる、受け継がれてきた家庭のごはんを教えてもらうワークショップを、伊那市地域おこし協力隊が企画します。

1 日時

令和8年 11 月 3 日(火・祝) 午前 10 時から午後 1 時頃まで

2 会場

農家民宿ふくがみ(伊那市高遠町藤沢)

3 参加費

大人 1,000 円、小学生以下 500 円/ブラジルのおやつ(おみやげ)付き

4 定員

12 名

5 申込方法

下記メールアドレスへ①お名前 ②参加人数 ③電話番号を記載のうえお申し込みください。

メール: nakaragohan@gmail.com 10 月 26 日(月)まで

6 担当

佐藤 純子 (伊那市地域おこし協力隊 農家民泊プランナー)

林 曜子 (伊那市地域おこし協力隊 伊那から減らそう CO2 促進)

7 添付資料 ☒ 有 ☐ 無

本件に関するお問い合わせ先



伊那谷に暮らす人に教えてもらう
ごはん・おやつ・保存食

わたしたちの
なからごはん



キャッサバって？

中南米原産の芋の仲間。
ブラジルをはじめ、アフリ
カやアジアなど世界各地で
食べられています。

第12回



タチアナさんの

キャッサバ料理



伊那谷には、沢山のブラジルの方が暮らしています。今回は、伊那谷産の旬のキャッサバを使って、タチアナさんと一緒にブラジル料理を作ります。料理をしながら、ブラジルの食卓や暮らしのお話も聞いてみましょう。

会場は、ブラジルで暮らした経験のある福神さんご夫婦が営む古民家の農家民宿。福神さんお手製のブラジル料理も囲みながら、同じ伊那谷で暮らす人たちの文化に出会ってみませんか？親子参加も大歓迎！

日時 2026年 **11** 月 **3** 日 (火・祝) 10:00-13:00

場所 農家民宿ふくがみ (伊那市高遠町藤沢)

参加費 大人1000円、小学生以下500円
ブラジルのおやつ (おみやげ) 付き

定員 12名

お申し込み
問い合わせ

下記のメールアドレスへ、①お名前 ②参加人数 ③電話番号をご記入のうえお申し込みください。場所などの詳細はお申し込みの方にお知らせします。

nakaragohan@gmail.com

10月26日 (月) まで

…今回の料理…
ポタージュ
フライ
フェイジョアーダ
サウピカンサラダ
(予定)

「なから」は信州の言葉で「だいたい」「おおよそ」のこと。詳しい分量がなくても長年の感覚でおいしく仕上がる、受け継がれてきた家庭のごはんを教えてもらうワークショップです。



主催：伊那市地域おこし協力隊 佐藤純子・林耀子 集落支援員 宮ヶ迫ナンシー理沙 @nakara.gohan