



2



1

住◎東蒲原郡阿賀町豊実乙1036
Tel.0254-96-2003
営◎11:00~17:00
休◎月曜、火曜
※11月~4月中旬冬季休業
P◎あり
<http://www.cosmoyume.com/>



3

和彩館 わさいかん

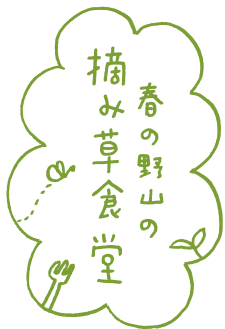
東蒲原郡
阿賀町

自家栽培の米、野菜に山の野草 マクロビ料理と自然体験のお店

「きっかけは主人の病気だったんです」とは料理担当の佐藤マキ子さん。これまでも、自家栽培の野菜や地元の食材を使った料理が自慢であったが、今年から新たにマクロビオティックを取り入れることに。肉や魚、牛乳や卵も使わずに、自らの手で育てた野菜や古代米、そして周辺で採れる山菜を始めたとした野草も料理を彩る。農家民宿だけに、自然体験のメニューは豊富で、地元ガイドによる野草摘み体験もそのひとつ。春の

●摘み草体験申し込み方法●

地元ガイドによる山菜体験1,500円
※体験時間等により応相談。そば打ち、田植えなど他にも様々な自然体験メニューあり。詳しくはホームページか電話で問い合わせを



どの草花が食べられるのか、素人にはなかなか判別が難しい。地元のガイドさんが案内してくれて、採った摘み草を料理してくれる、そんなお店を見つけました。

摘んで楽しむ 旬を味わう

摘み草体験ができる店。



4

山菜採りから、お店の周りに生えるドクダミでお茶を作ったり笹を摘んできて笹寿司を作ったりと、四季に合わせた体験が用意されている。

1)古代米と野菜、野草を材料に使った和菜館御膳(1,500円・要予約)。肉や魚を使用していないがメインに豆腐ハンバーグもあり食べ応え充分 2)ご主人は自然とアートで地域を盛り上げるNPO法人「コスモ舞舞台」の代表。お店も活動の一つ 3)彫刻家であるご主人佐藤賢太郎さんとマキ子さんご夫婦。7年前に埼玉県より引越してきた 4)摘んできた世の上に盛り付ける笹船寿司(1,000円・要予約)。※写真は昨年のもので