

さっちゃん&けんちゃん

おなかいっぱい草ごはん

春は、やわらかくておいしい草がいっぱい。
家のまわりでみつけた草が、あっという間にごちそうに大変身！



長野・伊那市
青木謙太郎くん(10歳)
幸ちゃん(12歳)

お豆腐屋さんの長女と長男

さっちゃん&けんちゃんの家は、お豆腐屋さん。地元・伊那産の大豆を新のかまどで炊いてつくる、こだわりのお豆腐だ。お父さんとお母さんは毎朝4時に起き、家から自転車です5分のところにある工房にでてきて豆腐を仕込み始める。毎日朝早くから夜遅くまで働いているお父さんとお母さんの代わりに、さっちゃんとけんちゃんは小さいころから台所に立ち、家族みんなのごはんをつくってきた。お手伝いという義務感よりも、2人



もうちよい
待ってて〜

この草は
食べられるよ

なににすると
おいしい？



家のまわりには、田畑や里山が広がっている。こののどかな景色が気に入って、さっちゃんとけんちゃんのお母さんは都会から高遠町に移住してきた



お父さんとお母さんのお店
豆腐工房まめや
長野県伊那市高遠町山室 2326-1
☎0265-96-7710 <http://tofu-mameya.com>



青木家は
7人家族！

父・智さん
母・春奈さん
三士郎くん(2歳)

→祥二郎くん(6歳)

→文ちゃん(9歳)

とも料理することが大好きで、お母さんがいるときも料理がしたくて台所を奪い合うくらい勢い。めきめき腕をあげている2人の将来の夢は、「さちけんレストラン」をつくること！

春は、特別な季節

そんなさっちゃんとけんちゃんが一年の中で一番好きな季節は、春。やわらかな新芽や若葉がでてくる春は、家のまわりをちよっと歩くだけで、おいしい草をたくさん集めることができるからだ。

草がごちそうに大変身！

どれが食べられる草で、どうやって食べるとおいしいかは、家のまわりを散歩しているときにお母さんから教えてもらって覚えた。ただで摘んで帰った草が、天ぷら、おひたし、サラダ、ケーキにお茶と、フルコースのごちそうになるなんてマジックみたい。さっそく草摘みにでかけてみよう！