

へんざいもんの様子

スタッフの採ってきた山菜や里山マイスターの畑から収穫した野菜など、旬の食材を使いメニューを考えています。



へんざいもん食堂内の様子です。お客様とのふれあひも楽しみのひとつです。



へんざいもんの心がけ

ちさんちしょう 1.「地産地消」の心

その土地で採れたものを、その土地で使う、味わう。

しんどふじ 2.「身土不二」の心

その土地のものを、その土地で味わう。

しゅんさんしゅんしょく 3.「旬産旬食」の心

旬のものを旬の季節に味わう。

いちぶつぜんたい 4.「一物全体」の心

食材をまるごと味わう。

いしょくどうげん 5.「医食同源」の心

食事と健康は一体である。



へんざいもんでは、この5つことを心がけて、皆様に美味しく食べていただけるようなメニューを考えています。

へんざいもんを通して「食」を考える

身近な自然に注目する

便利すぎる生活スタイルだから、日々の暮らしと地域の関わりさえも薄れてきています。その昔、「住んでいる所の四里四方(一里は約4km)の物を食べていれば健康でいられる」と言われていたそうです。奥能登は海も山もあります。少し歩けば、新鮮な魚や山菜、果物、実は身近な自然の中に食品の宝物がたくさんあるのです。それが、里山・里海なのです。へんざいもんでは、山菜や海藻など、スタッフが自ら採ってきています。

地球の恵みを必要な分だけ、おすそわけしてもらおう。そんな暮らしの素晴らしさをもう一度、地元の食材を通して感じてみるのが大切なのでしょう。

食生活の見直し

日本食離れから、いわゆる生活習慣病が大きな問題となっています。あらためて、体にやさしい「日本食」をもう一度見直すことが重要です。

主食として大切なお米を中心に、魚、野菜、果物、をバランス良く取り、腹8分目を心がける。スナック菓子などジャンクフードを好む今の子供達には、ぜひ「食育」の学びやとして、へんざいもんを利用していただき、良い食生活環境で育てほしいと思います。

へんざいもんとは…

へんざいもんは、辺・採・物と書き、「この辺りで採れた物」という意味で名付けられた食堂です。

その名の通り、里山里海食堂へんざいもんは、辺りで採れる四季折々の食材を取り入れた食堂なのです。

珠洲ならではの海と山の幸を楽しんでください



私達が心を込めて作っています。

作り方・質問などありましたら、気軽に声をかけてください。

へんざいもんを立ち上げるまで

能登半島里山里海自然学校の大きなテーマの1つに「食文化の保存と地産地消の食育推進」があります。

そのテーマに共感し、食材が豊富なこの奥能登から、昔ながらの郷土料理を通して里山里海の大切さを知ってほしい…そんな願いから地域の女性たちが中心となり、平成19年12月26日、この学校内にオープンしたのが「里山里海食堂へんざいもん」です。

主に里山里海の身近な食材を使い週替わりの郷土料理に調理し、幅広い世代の皆様味わっていただき、新鮮さや地産地消の意義を感じていただければなによりです。

ここは、作り手とお客様のふれあいをたいせつにしている「かあちゃん食堂」。明るいかあちゃん達の食堂で、田舎に帰ってきたような、のんびり温かいお昼のひとつきを過ごしませんか。

ご来店を心よりお待ちしております。

営業内容

営業日時：毎週土曜日 11:30～14:00

予約制：木曜日までにご予約をお願いいたします。

一食：700円(ごはん、汁物はおかわり自由)

コーヒー：200円(おかわり自由)

事前予約の団体様：メニュー、単価は御相談に応じます。

お問い合わせ先

へんざいもん代表 沢谷 わたえ : 0768-88-2473

能登半島里山里海自然学校 事務局 : 0768-88-2528

フードマイレージを考える

「フードマイレージ」とは、食べ物が輸送されてきた距離のことを言います。食べ物は、飛行機・船・トラック…様々な輸送経路で運ばれ、私たちの食卓に上がります。そして、その移動にはCO₂が排出されています。フードマイレージが大きい分、CO₂排出量も大きくなり、地球温暖化が進んでしまうのです。フードマイレージの小さい食材を選ぶこと、それも今日からできる1つのエコです。ただ必要なものを選ぶのではなく、どこから運ばれたのかも考える。買い物も意外と奥深いのかもかもしれません。

食べ物を大切に

食べ物を育てて商品化することは、とても大変な作業です。お店に並ぶまでには、いくつもの規格基準を通らなくてはなりません。

自分の畑で採れた物、自分の住む土地で採れた物は、形がわるくても、少し汚れていても、同じ食べ物。規格基準以上に、食に対する安心感があるはず。へんざいもんでは、里山マイスターの施設園芸実習圃場で育った野菜を使わせてもらっています。生産者が分かると、無駄にできない気持ちも出てきます。そして、食材にあった調理法やバリエーションが豊かな人が真の料理上手かもしれません。

そして、へんざいもんで出た生ごみはコンポストを使ってたい肥化。ゴミ削減とともにリサイクルも心がけています。



里山里海自然学校(旧・小泊小学校)

～自然と体のためにできること～

〒927-1462

石川県珠洲市三崎町小泊 33-7

能登半島里山里海自然学校内

里山里海食堂「へんざいもん」