

“野菜 × 美味 × 音楽”

入場無料

\ MY皿、MYはし 歓迎!! /

“Vegetable + Delicious + Music” Good Life Style

# わさいわいフェス

## Vol.2

4/6 土  
11:00~17:00

会場：おにクル芝生広場

雨天の場合：おにクルF きたしんホール 他



### pop-up shop

シチニア食堂

いたぎ家

MANMA

ナコスブロッコリーファーム

茶農家民宿えぬとえぬ

豆腐百景

かわにし農園

どじょう

宇

お茶とお花とモンブランランチ

### spot

おやさいくレヨン

「栄養と料理」の出張図書館

### special talk

野菜を生かす『栄養と料理』

浜岡さおり

(月刊誌『栄養と料理』編集長)

茶農家さんと『お茶を飲もう』

北紀子

(茶農家民宿えぬとえぬ)

### vegan cooking

『ヴィーガン調理実演』

シチニア食堂・いたぎ家

### yoga

『みんなでヨガ』

Chigaya

(Sakhi Yoga Studio)

### free live

中川理沙

tico moon

<調理中BGM>

早瀬直久

kimko

### mc

早瀬直久

(ragumo)

主催 (公財) 茨木市文化振興財団・おにクルみらい  
音響 水田音響 制作 ragumo



# “野菜×美味×音楽”

入場無料

＼ MY皿、MYはし 歓迎！！ ＼

FOOD

pop-up shop

プラントベース・オーガニックを意識した  
フードやワイン、野菜の販売など厳選ショップが集合

## シチニア食堂 清荒神



宝塚・清荒神さんの参道沿いにあるローカルレストランです。お野菜を主役にしたお料理を日々生み出しています。

## 野菜居酒屋 いたぎ家 神戸



和歌山県龍神村で自分たちで育てた無農薬の健康的な野菜を兵庫県神戸三宮でお出しする野菜居酒屋です。  
週前半(日～火曜日)は野菜を育てる為に店を休み、週後半(水～土曜日)のみ店を開けてます。

## MANMA 滋賀



太陽たっぷり浴びた元気いっぱいの果物を、まるでほったのおちるような焼き菓子里に、ワクワクうさぎしながら毎日手作りしています。実店舗を持たず、イベント出店のみ、突然各地で机いっぱいのお菓子を並べます。今回は限定フードメニュー、新鮮なお野菜を詰め込んだコロッケバーガーもおもちゃします。

## ナコスプロッコリーファーム 三重



三重県津市で野菜を生産しているナコスプロッコリーファームです。味にこだわった品種を有機肥料を中心としたバランス農法で栽培しています。  
一番人気のとうもろこしは食べチョクでの取り扱いもできます。

## 茶農家民宿 えぬとえぬ 京都



京都和東町で代々お茶農家をしている。約30品種を栽培、そして自園工場で製造まで一括してこだわりのお茶を作り続ける。また「わざわざ行きたいお茶の宿」とお茶料理やお茶風呂などこだわった古民家の宿も経営。

## 豆腐百景 秋田



秋田市にある豆腐のテイクアウト店。豆腐屋が数えるほどしかなくなってしまった秋田市で、豆腐の新たな価値観を探るべく「できたてよせ豆腐」の量り売りや、厚揚げと油揚げの間のような食感の揚げ「よじろあげ」、豆乳ドリンクなどさまざまなメニューを展開している。

## かわにし農園 大阪



大阪唯一の村、千早赤坂村の森の中で山羊、鶏と共に暮らしながら農薬や化学肥料を使わずに季節の野菜と米を育てています。乾燥させた玉ねぎに厳選したスパイスを配合した無添加タマネギ塩や米粉ヌードルなどの加工品を、道の駅やオンラインショップで全国各地へお届けしています。

## どじょう 箕面



ナチュラルワインとお出汁を感じるのおばんざいの店どじょうです。意外なふたつを組み合わせることで、お出汁文化も再構築できればいいなと思っています。

## 宇 茨木



阪急茨木市駅徒歩6分の三階建てのビルの2階に7席程の小さなお店をオープンしました。  
野菜を使ったちらし寿司とraw cakeと焼き菓子のお店です。

## お茶とお花とモンブランパンツ 茨木



茨木市にある、卵・乳製品・小麦・白砂糖不使用のヴィーガン&グルテンフリースイーツの小さいカフェです。「ヴィーガンも、ヴィーガンでない人も、誰も嫌な思いをせず“美味しい”と感じてハッピーなひとときを」という思いを込めて日々お菓子を作っています。



## おやさいクレヨン



お米と野菜から作られた「おやさいクレヨン」は、小さなお子様も安心して遊べるように、米ぬかから採れた米油とライスワックスをベースに、収穫の際に捨てられてしまう野菜の外葉などを原材料に着色しました。また、野菜の色を補う顔料にも食品の着色に使われるのと同成分のものを中心に採用。万が一、口に入れても安全な素材だけでできています。

★この日は特別に「おやさいクレヨン」で自由に体験ができるコーナーを設けます。

## 「栄養と料理」の出張図書館



「現代を健康に生きる」をテーマに毎日の食事作りや健康管理に役立つ情報をお届けする月刊誌『栄養と料理』。東京・駒込から編集長が出張し、『栄養と料理』を自由に閲覧できる図書室を開設します。ページをめくりながら『栄養と料理』ワールドをお楽しみください。

★販売を終了しているお宝バックナンバーの販売も予定しています。

### SPOT

### ブース 出店



### TALK

### スペシャルトーク

#### 野菜を生かす『栄養と料理』 13:30~14:00

月刊誌『栄養と料理』編集長：浜岡さおり



女子栄養大学で食と健康にまつわるさまざまな学問と出会い、卒業後に管理栄養士免許を取得。1996年より女子栄養大学出版部で料理書や健康書、月刊誌『栄養と料理』の編集に携わる。2017年7月号より現職。市井の人の食生活をていねいに観察する取材が得意。

#### 茶農家さんと『お茶を飲もう』 15:00~15:20

茶農家民宿えぬとえぬ：北紀子



曾祖父の代から「茶源郷」和束町で100年以上お茶をつくり続けています。京都品種を中心に約30品種のお茶を栽培し、自園工場で製造・加工までこだわってつくっています。大学で食物栄養科学を学び、フードスペシャリストを取得。「家族が作ったお茶をいろんな形で世界中の人に楽しんでほしい」と、茶農家民宿えぬとえぬをはじめます。

### YOGA

### ヨガ



#### 『みんなでヨガ』 14:00~14:45

Sakhi Yoga Studio: Chigaya



2011年よりヨガ指導を開始する。2016年に地元茨木市にてSakhi Yoga Studio(サキヨガスタジオ)をオープン。様々なレベルの方に合わせたクラスを行なっている。また2012年から伝統的なヴェーダンタ(ヨーガの聖典)、サンスクリット語を学び、日々ヨーガライフの実践に勤しんでいる。

### VEGAN COOKING

#### ヴィーガン調理実演① 12:30~12:55

お野菜調理師：イタノシゲ(シチニア食堂)



#### ヴィーガン調理実演② 13:00~13:25

お野菜調理師：いたぎ家



### LIVE

### free live

#### 中川理沙

11:30~12:10



いつでもこどもの頃の夏休みに戻れるような音楽が作りたいと思い、2008年にザ・なつやすみバンドを結成。ボーカル、ピアノ、ギター、作詞作曲を担当し、計6枚のアルバムをリリース。Eテレ「シャキーン！」やアニメ「Sonny boys」, Negicco、やなぎなぎへの楽曲提供など精力的に行うも、2022年4月に活動休止を発表。2019年から山崎ゆかり(空気公園)吉野友加(tico moon)とのグループ、ユカリサの活動をスタート。ソロでのライブやCM歌唱なども行っており、2020年にはEテレ「0655」おはようソング「冬毛の歌」歌唱、2023年NHKみんなのうた6、7月「透明なぬくもり」作詞、歌唱を担当。2023年10月4日に自身初となるソロアルバム『動物の庭』をCD・配信にてリリース。

#### tico moon (ティコムーン)

15:20~16:00



2001年、ハーブ奏者・吉野友加とギター奏者・影山敏彦によって結成されたデュオユニット。結成20周年を迎えた2021年秋、自身のレーベル《Atelier Comotino(アトリエコモティノ)》を立ち上げ、20周年記念アルバム『虹へ』をリリース。  
2023年6月、作詞・ヴォーカルに中川理沙をフューチャーしNHKみんなのうたへ書き下ろした新曲「透明なぬくもり」を配信リリース。7月には新レーベルからのアルバム第二弾「透明なぬくもり」をリリース。

#### 早瀬直久 (調理中BGM)



学生の頃に自主制作していた映画の挿入歌を書いた事をきっかけに作曲をはじめ、音楽ユニット“ベベチオ”を結成。その後ソロでも活動の幅を広げ、これまで映画やCMなど様々な分野で楽曲を手掛けている。ミュージシャン奇妙礼太郎のALBUM「ハミングバード」、『たまらない予感』では全曲作詞作曲プロデュースを担当。「暮らしをもっと掘り上げる”プロデュースユニット”ragumo」の代表も務め、ジャンルを問わない企画制作活動は多岐にわたる。

#### kimko (調理中BGM)



ピアノ(鍵盤全般)、トロンボーン、トイ楽器などマルチにこなす。ラジオやTVCM曲などの収録に数多く参加。その他コーラスワークにも定評があり、ライブやレコーディングなどで活躍。3児の母であり、食卓では週1ブランドベースでゆるく食育中。



？ ヴィーガン

what's?

# やさしいね!

SDGs?

やさしいね！フェスは、肉、魚をはじめ、動物性食材を使用しないメニューが並ぶ菜食フェスティバルです。ヴィーガンの人にもそうでない人にも、気軽に菜食の魅力を知って・楽しんでもらえる内容です。プロの料理人によるヴィーガン調理の実演や、ヨガ、トークセッション、そして会場をステキに包んでくれる音楽ライブなど盛り沢山。新しいライフスタイルのヒントにしてみませんか？



mc 早瀬直久 (ragumo)



..... **Vegan Cooking ①**  
ヴィーガン調理実演  
お野菜調理師:イタノシゲ(シチニア食堂)



... **Vegan Cooking ②**  
ヴィーガン調理実演  
お野菜調理師:いたぎ家



..... **Talk**  
野菜を生かす『栄養と料理』  
月刊誌『栄養と料理』編集長:浜岡さおり



..... **Talk**  
茶農家さんと『お茶を飲もう』  
茶農家民宿えぬとえぬ:北紀子

## stage time table

MY皿、MYはし 歓迎!!!

start  
11:00  
.....  
11:30  
.....  
12:30  
.....  
13:00  
.....  
13:30  
.....  
14:00  
.....  
15:00  
.....  
15:20  
.....  
17:00  
close

Live 中川理沙.....



調理中  
BGM



早瀬直久



kimko

Yoga

『みんなでヨガ』

Yoga講師:Chigaya



※無料・申込不要  
※ヨガマットのない方はバスタオルをお持ちください。

Live tico moon



やさしいね!



## access

