

伊賀 めぐみ草庵 新オープン!

受講生募集★体験受講も歓迎 2019年1月開講

やまと薬膳メディスナルクッキング

一汁三菜 季節の養生コース at 伊賀

日時 2019年1月～6月 10:00～14:00頃まで

会場 伊賀 めぐみ草庵 三重県伊賀市依那具221

<https://megumi-souan.com/>

近鉄伊賀線「猪田道駅」または「市部駅」から徒歩約12分

参加費 各回 5,000円/回 ※教室の際にお支払いください

持ち物 エフロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器



やまと薬膳メディスナルクッキングとは…

- ・30年超に渡りベルギー、フランス、オランダをはじめとする欧州各地で食の指導を行ってきた薬膳料理研究家のオオニシ恭子が主宰する薬膳料理教室です。長年の食事指導経験に基づく薬膳を通じて体を芯からケアする方法をお伝えいたします。
- ・安心・安全に作られた穀物や野菜を使い、日々の体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学べます。
- ・本コースでは、季節の体をケアするさまざまな知恵をお伝えするとともに、一汁三菜のお料理をみんなで一緒に作っていただきます。



竈での料理実習風景

講師：オオニシ恭子 やまと薬膳 主宰



日本において食養料理と食養医学を学び1981年渡欧。以来30年超に渡って東洋的食養法をベースに西洋の食養法を融合した「ヨーロッパ薬膳」を欧州各地で指導。オランダを中心に海藻食の普及にも尽力。東日本大震災を機に日本での活動を決意し、2013年1月より奈良に移住。近年は体質・体調に合った自分食のを見つけ方をまとめた【食の方程式】を指導。著書に「滋養ポタージュで始めるヨーロッパ薬膳(2008 講談社)」「生命のスープ(2013 ビジネス社)」ほか。やまと薬膳フード*デザイナー

講師：長濱安子



やまと薬膳 上級コース修了
大阪府下の公立幼稚園、保育所で38年間勤務。宇陀市で自然農を実践しながら自然食工房「ぶっちゃん」を開く。近畿植物同好会会員、摘み菜を伝える会会員、日本の伝統食を考える会会員、宇陀食薬草を楽しむ会代表

◆2019年1月開講カリキュラム 基本開催日：毎月1回 月末頃の土曜日または日曜日

1/20(日) ①風邪・インフルエンザ予防の食事	4/20(土) ④五月病対策の食事
2/16(土) ②花粉症予防の食事	5/19(日) ⑤春の摘み草(野草)で彩る食卓 講師：長濱安子先生
3/17(日) ③春の養生食	6/15(土) ⑥梅雨の養生食

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳 HP <http://yamatoyakuzen.com/>

mail info@yamatoyakuzen.com TEL & FAX 0744-57-9038