

# 「おうちでSUPER FOOD」 クリスマスはスーパーフード

スーパーフードとは？

世界各国で古代から伝わってきた薬効や病気の治療効果を期待して食べられてきた、生命力を強化する食べ物。その多くが原種・在来種で品種改良されていないホールフードです。

(出典元：インターナショナルスーパーフード協会)

レッスンは実習形式。

身体を整えてエネルギーアップ出来る、スーパーフードパーティ料理を冬の京都で学びませんか？出来上がったものはランチとして皆さんで召し上がって頂いてパーティ気分を先取りしちゃいましょう♪



## 《スーパーフードの生命力で、あなたの身体を美味しくサポートするメニュー》

- ◇林檎のカナッペ マカと胡桃、胡麻のクリーム
- ◇里芋のモリンガジェノベーゼサラダ クリスマスツリー仕立て
- ◇海老の殻でとった濃厚出汁が沁みてる！蓮根とキノアのリゾット
- ◇エキストラバージン胡麻油でつくる  
古代小麦リングシューケーキ・苺とビーツのクリーム(白砂糖・乳製品フリー)

12/4 (水) 11:30~14:30

参加費 6,600円 (税込)

持ち物: エプロン、ハンドタオル、筆記具

会場・お申し込み・お問い合わせ

gomacro Salon (新町御池南東角)

075-257-5096

ネット予約は  
こちらから



講師 **YORIKO** 《superfoods kitchen casa Y 主宰・スーパーフード料理家》

辻学園日本調理師専門学校を卒業後約10年間大阪市内のイタリアンレストランやイタリア菓子専門店勤務。イタリアに渡り、イタリアでもトップレベルの菓子店等3件でトータル6年近く修業。この間にイタリア食文化に自然に根付いている自家製酵母などスローフードを根幹とした食育を伝えたいと自然に考えるようになる。2009年に帰国、東京・銀座のARMANI/RISTRANTEで働きつつ、自前の酵母も起こし育て続ける。

2015年2月にスーパーフードに出会い、4月にインターナショナルスーパーフード協会の認定アドバイザーの資格取得。スーパーフードによる自身の身体の緩やかなデトックス効果、健康ベースアップに驚く。スーパーフードを使用した料理レッスンやランチ会の開催、目的別パーソナルメニューカウンセリング、企業向け健康マネジメントなどのイベントや、店舗向けヘルシーメニューコーディネートなど、「スーパーフード料理研究家」及び「自家製酵母イタリア菓子研究家」として東京、関西、九州で活動。

オーガニック・発酵・ローフード・糖質/脂質選択等を取り入れた家庭に取り入れやすいスーパーフード料理レシピは、新聞やテレビ、本、雑誌などでも紹介されている。自身の「今までに医療費をほとんど使っていない」人生を通して予防医学は健康資産であるという信念とメソッドを伝えている。