

重ね煮料理教室笑美かさね× gomacro Salon 《春に向けてデトックス》



2/7 (金)

11:00～14:00

重ね煮は、東洋の陰陽調和の考えに基づいて開発された調理法。お鍋の中に食材を重ねると、だしを使わなくても野菜の旨みがたっぷり引き出されます。

もうすぐ春！野菜の力をかりて、気軽にデトックスしませんか？

お鍋を1つ用意し、切って、重ね、お水を少し。あら、簡単に時短調理ができます！しかも優しく、懐かしいおふくろの味。野菜嫌いなお子様もパクパク食べちゃいます。

1つのお鍋から2～3品作るマジックもお伝えします。

料理が苦手な方におすすめの重ね煮、山田製油のごま製品を使って、味のバリエーションを楽しみましょう。わが家の味を見つけて下さい。

【メニュー】

- ・炒り大豆ごはん
- ・味噌汁
- ・大根と厚揚げの煮物
- ・白菜の和え物
- ・クッキー



【参加費】 4,950円 (税込)

【持ち物】 エプロン、ふきん、筆記用具

【ご予約&お問い合わせ】

- ・ gomacro Salon店頭
- ・ (TEL) 075-257-5096
- ・ (WEB)

<https://gomacro.resv.jp>



講師：山口人代 (重ね煮料理講師)

いんやん倶楽部師範 調理師 ごはんと味噌汁勝手に推進委員

父親の病を機に、自分の身体は自分で癒したいとの思いから料理を学ぶ。正食協会、マクロビオティックを学んだ後、重ね煮に出会い、心と身体がゆるむ感じを知る。元気に齢を重ねるにはどんな食事がいいのか考え、学び、ごはんと味噌汁が一番との結論に至る。「食で心と身体が変わる」を信念に、また、師匠の教え「一動物として謙虚に生きる」を胸に、腸内細菌、土壌細菌、そして地球が元気になってほしいと願う。一つの重ね煮のアレンジ、料理のイメージの拡げ方、手際のよさには定評がある。

