

重ね煮料理教室笑美かさね× gomacro Salon 《豆と仲よくなりましょう》



4/11

(土)

11:00～14:00

お正月に黒豆、節分に福は内。その後、お豆さんの存在を忘れていませんか？
お豆さんはハードルが高いですか？扱い方がわからないですか？

大丈夫ですよ！保温調理ならお手軽にゆがけますし、
煮汁も美味しいので、丸ごといただきますし、
おっと、もっと簡単に煎るという手もあります。

「まごわやさしい」の一番最初のお豆さんは栄養たっぷり、ストック可能。
昔から日本人はおめでたい時、豆を食してきました。大切にしたい食文化です。
お豆さんと春のみずみずしい野菜たち。彩りを添えるのが山田製油の製品です。
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】

- ・煎り大豆ごはん
- ・レンズ豆のスープ
- ・金時豆とじゃがいもの煮物
- ・豆入り切干大根
- ・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、料理のイメージの広げ方、手際のよさには定評がある。

