

重ね煮料理教室笑美かさね×gomacro Salon

# 《夏に負けないために》



5/22

(金)

11:00～14:00

## 梅干食べてますか？

「1日1粒の梅干で医者知らず」と言われています。

そのまま食べるのはちょっとなあ、という方、料理に使ってみましょう。

酸っぱさが胃腸の働きを活発にし、元気にしてくれます。

また、発酵食品である酢をうまく使って、夏に負けないよう、今から対策しましょう。

山田製油の商品が彩りを添え、味のバリエーションをお楽しみいただきます。

梅干を使った簡単なお手当もお伝えします。

### 【メニュー】

- ・梅干ごはん
- ・味噌汁
- ・酢厚揚げ
- ・ひじきのあえもの
- ・おやつ



### 【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）

いんやん俱楽部師範 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想いから料理を学ぶ。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、土壤細菌、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。

