

「まごわやさしいこ」で 健康力アップ～夏野菜編



8/6 (土)
10 (水)

11:00
～14:00



初心者も大歓迎！
レシピのない重ね煮料理教室

和食の基本として伝えられる「まごわやさしいこ」。
日々の食事に取り入れることで、腸活にもなり、
健康力がアップします。その上、アンチエイジング、デトックス効果も。
和食ってハードル高そうに感じていませんか？重ね煮なら思いのほか簡単にできます。
ごはんと汁物、二菜を作ります。
レシピのない教室ですが、メニューはみなさんとお会いして、相談しながら決めます。
まさに一期一会です。えっ！？と思われた方、ナビゲートしますのでご安心ください。
そして、いつものように山田製油の元氣なごまたちが大活躍します。



【参加費】
6,050円 (税込)

【持ち物】
マスク・エプロン
ふきん・筆記用具

【ご予約&お問い合わせ】

gomacro Salon

(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

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。

日々、ごはん味噌汁に癒され、元気になることを体感し、ごはん味噌汁を基本とした献立を提唱する。師匠の教え「一動物として謙虚に生きる」を胸に、子どもたちが健やかであってほしいと願う。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。