

梅雨前に！

重ね煮料理教室 笑美かさね × gomacroSalon



赤飯と重ね煮で デトックス



5/24
(水)

11:00~13:30



座学：★★★ 初級 / 実習：★★★ 初級

ずっと昔、神様に赤米を蒸したものをお供えし、お下がりをいただいたのが赤飯のルーツだそうです。赤は太陽をイメージさせ、生命力の源で、邪氣払いをしてくれます。また、小豆は利尿作用があり、むくみに効果的と言われます。炊飯器で簡単に炊いて、「元氣でありがとう」「未来のわたしにおめでとう」と毎月お祝いしていただければ、運氣が上がりそうな予感がします。そして、梅雨前のからだに重ね煮野菜が優しく、デトックスを促してくれます。重ね煮×ごま製品のマリアージュもお楽しみください。みなさまとのご縁をお赤飯でお祝いしたいと思います。

【メニュー】

- ・赤飯
- ・黒ごま汁
- ・長芋と厚揚げの煮物
- ・キャベツとわかめの酢の物

【参加費】

7,150円 (税込)

【持ち物】

エプロン・ふきん
筆記用具・マスク

【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、手際よさには定評がある。

