

～ 料理だけでなく、生活に活かせる伝統食の知恵を学べます！ ～

# マクロビオティック(穀物菜食) 料理教室のご案内

4月より  
開講

穀物と野菜を中心にした心と身体にやさしいマクロビオティック料理教室の初級・中級コースを全11回シリーズ(毎月1回)で開催します。「自然食や玄米に興味があるけれど、どうお料理すればいいかわからない!」「家族にできるだけ健康的な食事を食べさせたい!」そんな方におすすめの料理法です。心も身体も健康になるマクロビオティック料理と一緒に学びましょう。4月より新年度開講です。定員がありますのでお申込みはお早めに。

## ☆☆☆料理教室の内容☆☆☆

### ①マクロビオティック料理を学べます。

マクロビオティック料理とは身体の自然治癒力を無理せず自然に高めてくれる健康増進料理です。初級コースでは、基本メニューを通して調理の基本を学びます(玄米の炊き方、野菜の切り方など)。中級コースではメニューの幅が広がり、家族にも喜ばれるバラエティに富んだ料理を学びます。

### ②自然に近い食材を自然な料理法でいただきます。

マクロビオティック料理ではできるだけ無農薬・有機栽培の穀物や野菜・海草を使用し、旬(季節)を大切にします。調味料は天然醸造の醤油、味噌、自然塩、植物油を用います。伝統食の知恵を活かして、野菜の旨みを引き出します。野菜の皮を捨てたり、あくを抜いたりしない料理ですので捨てる場所がありません。また、肉、卵、牛乳、バター、チーズ、化学調味料、白砂糖など日本の風土に合わない食品は原則として使いません。本来の野菜の甘みや旨みを活かしたお料理はとても美味しく、食材のもつ本来の味を発見できます。

### ③料理終了後、健康作りに役立つミニ講座があります。

【健康講座】・陰陽の考え方・梅雨の腎の弱り対策・食中毒予防・夏の冷え対策・夏バテ対策、美肌作り  
・風邪、インフルエンザ対策・冷え対策・アレルギー対策・生活習慣病予防と対策等

【手当て法講座】・梅醤番茶、葛梅醤番茶・黒炒り玄米スープ・梅酢の使い方・蓮根湯・大根干葉・番茶湿布  
・豆腐パスター・里芋パスター・そばパスター・生姜湿布・こんにやく湿布等



## < 2018年度 開催日程 >

コース名	回数	月	曜日	時間	受講料(税込)
初級平日コースA(吉野)	全11回	1回	第2木曜	10:00~14:00	43,500円
初級平日コースB(谷山)			第2火曜	10:30~14:30	
初級土曜コース(吉野)			第1土曜	10:00~14:00	
中級平日コース(吉野)	全11回	1回	第3木曜	10:00~14:00	43,500円
中級土曜コース(吉野)			第4土曜		
上級土曜コース(吉野)	全11回	1回	第3土曜	10:00~14:00	43,500円
おむすび倶楽部(吉野) ※単発受講	毎月	1回	第4水曜	10:00~14:00	4,000円

●会場：吉野は「しょうぶ学園 オムニハウス2階」、谷山は「(株)ニチガスサービス2階」です。

●受講料は食材費・テキスト代込みです。

●初級コース・中級コースは同時に受講出来ます(開催日は別々です)。

※おむすび倶楽部(単発受講)は初級・中級コースを受講中の方、または終了された方が参加できます。

※お申し込み人数によっては、お申し込みいただいたコースの開催が中止になる場合がございます。ご了承くださいませ。

## 【お申込み・お問い合わせ】

〒892-0871 鹿児島市吉野町 3095-252

TEL : (099)244-8061

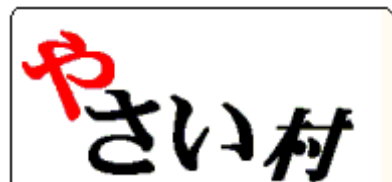
FAX : (099)244-8061

定休日 : 日曜日・祝日(セール時は営業)

営業時間 : 10:00~18:30

E-mail : ysim@mx.mesh.ne.jp

HP : <http://www.macro-yasaimura.jp/>



無添加食品、オーガニック食品・無農薬野菜  
無添加石けん・調理器具・書籍  
マクロビオティック料理教室