

第2回 エコクッキング

* からだに優しい！ゆるマクロ料理 *

玄米菜食に興味のある方、お野菜料理のレパートリーを増やしたい方！どうぞ

動物性のものは基本的には使いません

旬のお野菜、乾物、豆、雑穀などを料理します

できるだけ地産地消のもの、有機のものを 사용합니다

マクロビオティックの料理法で素材の美しさを引き出します

日時	平成 26 年 6 月 20 日 (金) 10:30~13:30
参加費	1500 円+飲み物代
持ち物	エプロン・タオル・お持ち帰り用容器
メニュー	夏野菜をたっぷり使って～梅雨をのりきるお献立～
募集人数	先着 10 名 ※当日のキャンセルは参加費をいただきます。



- ♪ とうもろこしの玄米ごはん
- ♪ なすと車麩のエスカベッシュ
- ♪ 新ジャガとモロッコ豆のサラダ
- ♪ スープ
- ♪ ごま豆腐
- ♪ 夏野菜のお漬物
- ♪ 糠床作り&豆乳ヨーグルト床作り
- ♪ グラノーラ作り



講師：葉山庵 和田亜紀さん

次女のアレルギーが判明したのをきっかけに、自然食へと移行。様々なマクロビオティックの先生から教えるを受ける。

現在は『葉山庵のごはん会』を開催。
そして『マクロビオティック料理家・中島子嶺麻さんの料理教室 in 高知』を主催

申し込みは 木と人・出会い館まで

TEL・FAX：088-879-3304