

第4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 9 月 19 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 秋の行楽メニュー
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。



7 月のメニューです。

秋の行楽メニュー

- ♪運動会ごはん
- ♪小豆カボチャ（食養料理）
- ♪秋野菜のおかず
- ♪汁物
- ♪さつまいものデザート
（食材により変更あり）

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