



2018年9月開講

## やまと薬膳メディスナルクッキング

初級コース 全8回

日時 2018年9月～2019年4月（月1回） 10：30～14：30

参加費 64,000円/全8回（1回毎の場合/9,000円）

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

場所 東京都杉並区（お申し込みの方にお知らせさせていただきます。）

問合せ 中島ふみえ fumie1219@gmail.com

### \*やまと薬膳メディスナルクッキングとは...

- ・玄米の美味しい炊き方から始まり、体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学びます
- ・自分の体に起きる様々のメッセージを理解し、自分を取り戻していく方法を学びます
- ・オオニシ恭子が長年の食事指導経験を基に構築した「食の方程式」が学べます
- ・氾濫する食情報に惑わされることのないよう食材の選び方や調理方法、自分の体調の関係を学びます
- ・初級コースを修了された方には修了証を発行いたします
- ・初級からスタートされ、その応用編の中級、そしてより専門的な体のケアに役立つ食を追究する上級へと学びを深めていただくことができます

\*カリキュラム 1回のレッスンで6～7品実習します（日程は事情により変更する場合があります）

9/27(木)	①日常食の見直し（玄米の炊き方、季節のポタージュ、豆腐バーグ etc）
10/22(月)	②何を食べれば良いのか（車麩の揚げ煮、スギナの天ぷら、そば粉クレープ etc）
11/22(木)	③陰陽からの食の方程式・・・物事、現象、季節、時間の見方の基本（グルテンの塩麴揚げ、胡麻ふりかけ、小豆のスウィーツ etc）
12/27(木)	④食の方程式Ⅰ・・・自分の体質、体調チェック（ポレンタ、キャベツラーメン、玄米ご飯4種 etc）
1/24(木)	⑤食の方程式Ⅱ・・・食材についての陰陽の見分け方、食材の1～7（発芽玄米ご飯、しだれスープ、シナモンロール etc）
2/21(木)	⑥食の方程式Ⅲ・・・味、調味料の陰陽の見分け方、味・調味料の1～7（長ネギのレモン煮、人参のグラッセ、蓮根の塩麴海苔揚げ、ごま塩 etc）
3/28(木)	⑦食の方程式Ⅳ・・・調理の方法による陰陽の使い分け、調理の1～7（手作り豆腐、豆腐のピザ、豆腐の燻製など豆腐の1～7）
4/25(木)	⑧食の方程式実際（しぐれ味噌、季節の野菜スープ、リンゴのタルト etc）

### \*講師 オオニシ恭子

1981年に欧州へ渡り32年間、食の指導をしながら不調を抱えた人々のケアを行う。チェルノブイリ禍にある欧州において海藻が大事だと感じて広め始めたことから、オランダやフランスで静かな海藻ブームを起こす。日本帰国後の現在は「オオニシ恭子のやまと薬膳」を立ち上げ“日本人に食の自衛をさらに呼びかけたい”との想いで奈良にて活動を続けている。

