



日時 2019年7月～12月 10:00～14:00頃まで

会場 **伊賀 めぐみ草庵** 三重県伊賀市依那具221

<https://megumi-souan.com/>

近鉄伊賀線「猪田道駅」または「市部駅」から徒歩約12分

参加費 各回 5,000円/回 ※教室の際にお支払ください

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

やまと薬膳メディスナルクッキングとは…

- ・30年超に渡りベルギーをはじめとする欧州各地で食の指導を行ってきた薬膳料理研究家のオオニシ恭子が主宰する薬膳料理教室です。長年の食事指導経験に基づく薬膳を通じて体を芯からケアする方法をお伝えいたします。
- ・安心・安全に作られた穀物や野菜を使い、日々の体をととのえるお料理を実習を通して実践的に学べます。
- ・本コースでは、季節の体をケアするさまざまな知恵をお伝えするとともに、主に一汁三菜のお料理をみんなで一緒に作っていただきます。2019年7月期は飲茶料理や蒟蒻づくりなどの内容も予定しています。



講師：**オオニシ恭子** やまと薬膳 主宰

日本において食養料理と食養医学を学び1981年渡欧。以来30年超に渡って東洋の食養法をベースに西洋の食養法を融合した「ヨーロッパ薬膳」を欧州各地で指導。東日本大震災を機に日本での活動を決意し、2013年1月より奈良に移住しやまと薬膳で活動を開始。著書に「滋養ポタージュで始めるヨーロッパ薬膳（2008 講談社）」「なにを食べるかはからだ教えてくれる（2019PHP 研究所）」ほか。

講師：**宮本恭子**

やまと薬膳・講師

大学で栄養学を専攻し管理栄養士免許取得。食品企業に勤めながら日本で食養料理を学び師範科卒業後2005年渡欧。ベルギーを拠点に「ヨーロッパ薬膳」を提唱し指導するオオニシ恭子先生に師事。帰国後、やまと薬膳の活動へ参加。

講師：**中ノ瀬友誇**

やまと薬膳 講師

2014年よりやまと薬膳を学び、上級コースおよび指導者コース修了。食生活の見直して体が変わることを実感。また幼児と関わる仕事を通して食の重要性を感じ、より学びを深める。保存食や蒟蒻作りに始まり、9年前より醤油作りも行っている。

## ◆2019年7月開講カリキュラム 基本開催日：毎月1回 土曜日開催

7/20 (土) ① 夏の養生食	10/19 (土) ④ 秋の実りの食卓
8/17 (土) ② 涼を感じる食卓	11/23 (土) ⑤ 冬の養生食
9/14 (土) ③ 飲茶料理	12/14 (土) ⑥ 木灰蒟蒻と醬(ひしお)作り
講師：宮本恭子	講師：中ノ瀬友誇

お問合せ・お申込み先：やまと薬膳 HP <http://yamatoyakuzen.com/>

mail [info@yamatoyakuzen.com](mailto:info@yamatoyakuzen.com) TEL & FAX 0744-57-9038