



やまと薬膳メディスナルクッキング

一汁三菜 季節の養生コース@伊賀

日時 2020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

古民家をリノベーションした土間(かまど)や囲炉裏のある心地良い空間です。

<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 \*教室の際にお支払いください

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、各月のテーマに沿った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。



竈での料理実習風景

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年超に渡って東洋的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。

◆2020年7月開講カリキュラム

基本開催日：毎月1回 土曜日または日曜日

7/26 (日) ①今年(コロナ禍)の熱中症対策の食事 講師：オオニシ恭子	10/17 (土) ④秋の摘み草(野草)で彩る食卓 講師：長濱安子
8/22 (土) ②晩夏の養生食 講師：宮本恭子	11/21 (土) ⑤冬の養生食 講師：鳥袋光世
9/13 (日) ③秋の養生食 講師：中ノ瀬友袴	12/19 (土) ⑥風邪、インフルエンザ予防の食事 講師：オオニシ恭子

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