



日時 2021年1月～6月 10:00～14:00頃まで

会場 **伊賀 めぐみ草庵(離れ)** 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 \*教室の際にお支払いください

\*2月の味噌づくりは受講費+材料費で6,000円となります

味噌容器をご注文される場合、別途料金(容器代実費)がかかります

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。



やまと薬膳 主宰 **オオニシ恭子**

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に教えてくれる(2019PHP 研究所)」ほか。

### ◆2021年1月開講カリキュラム

開催日：毎月1回 第三土曜日

1/16 (土) ①睦月の節句料理 ～一年の健康を願って～ 講師：材ニ恭子	4/17 (土) ④春の摘み草(野草)で彩る食卓 講師：長濱安子
2/20 (土) ②雨水の養生食 講師：中ノ瀬友裕	5/15 (土) ⑤皐月の節句料理 講師：鳥袋光世
3/20 (土) ③春の養生食 講師：宮本恭子	6/19 (土) ⑥梅雨の養生食 講師：材ニ恭子

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