

受講生募集中！ 体験受講も歓迎します★

2021年10月開講

# やまと薬膳メディスナルクッキング カンタンクッキング

## @京都洛西口

|     |                       |        |                    |              |
|-----|-----------------------|--------|--------------------|--------------|
| 日時  | 2021年10月～12月          | 月1回    | 11:00～13:30頃       | ※下記日程をご参照下さい |
| 場所  | 京都市交流促進・まちづくりプラザ内キッチン |        |                    | 阪急「洛西口駅」高架下  |
| 参加費 | 各回                    | 4,500円 | ※教室当日の受付けでお支払いください |              |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具  |        |                    |              |

### やまと薬膳メディスナルクッキングとは…

やまと薬膳メディスナルクッキングは、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。日本の風土・環境のもとで体を養い生命を強化していくための食生活の研究と提案をしています。食は体にとって薬であり、真の薬は食であると考えます。やまと薬膳では「薬」を「草（くさ）で楽（らく）になる」「草を楽しむ」と解釈し、お料理、お手当、化粧、染色など生活の中でさまざまな草（野菜、野の草、ハーブなど）と触れ合うことで体を癒やし、暮らしを彩る楽しみとしていろいろに活用しています。



講師：オオニシ恭子 やまと薬膳主宰 薬膳料理研究家 フード\*メディスナー

1981年から32年間、ヨーロッパ各国で東洋の食養法と現地の食材・環境を融合させた「ヨーロッパ薬膳」の普及活動を行う。2013年、奈良・初瀬の地に移住し、日本の環境に合わせた「やまと薬膳」の活動を開始。自然の恵みを生かし、個々の生活や体調に合わせたきめ細やかな食養法を提案する。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。（2019 PHP 研究所）」ほか。

### ◆2021年 開講カリキュラム

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 10/16（土）<br>11:00～13:30頃 | やまと薬膳 カンタンクッキング①<br>「魔法瓶玄米ご飯で作るパエリア」   |
| 11/8（月）<br>11:00～13:30頃  | やまと薬膳 カンタンクッキング②<br>「植物素材から作るお肉」       |
| 12/4（土）<br>11:00～13:30頃  | やまと薬膳 カンタンクッキング③<br>「砂糖を使わないクリスマススイーツ」 |

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

お申込みは ①お名前 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス をお知らせください。

主催：やまと薬膳、株式会社レトロスペクト

