

受講生募集中！ 体験受講も歓迎します★



## やまと薬膳メディスナルクッキング @奈良・三宅町

# OBENTO キッチン

**日 時** 2021年 11月 10日(水) 10:00~13:00  
12月 8日(水) 10:00~13:00  
2022年 1月 12日(水) 10:00~13:00  
2月 9日(水) 10:00~13:00

**場 所** 奈良・三宅町交流まちづくりセンター Miimo 内キッチン  
**講 師** 村田 光代 やまと薬膳上級修了生  
**参加費** 各回 4,000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、筆記具、お弁当箱

**内 容** 安心・安全に作られた季節野菜、豆、海藻など基本的に植物由来の素材を使って、やまと薬膳の食の原理に従った料理法でお料理を作り、お弁当にしてお持ち帰りいただく形式の料理教室です。  
\*センター内でもお食事頂けます。

### 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な活用しています。

お問合せ・お申込み先：村田 光代 mail [y.y.kyousitu.9038@gmail.com](mailto:y.y.kyousitu.9038@gmail.com)

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

お申込みの際には ①お名前②参加希望人数③住所④電話番号⑤メールアドレス をお知らせください。

