

なら野菜で楽しく

なら野菜で楽に

なら野菜でおいしく

～オオニシ恭子のやまと薬膳からの提案～



日時	2022年7月～11月 13:00～16:00頃
	※毎月の日程は下記をご参照下さい (注)7月はお話し会のため時間、場所、参加費が異なります
場所	なら歴史芸術文化村・交流にぎわい棟 2F 実習室
	奈良県天理市杣之内町 437-3 ※JR・近鉄「天理駅」よりシャトルバス運行
参加費	各回 5,000円 ※教室当日にお支払いください ※7月は参加費1,000円でお茶・菓子付
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。

◆2022年7～11月のテーマ

7/14(木)	【お話し会】 やまと薬膳お話し会 ～食べるものを選ぼう～ ※7月はお話し会のため13時半～15時頃で予定 参加費は1,000円 お茶・菓子付 芸術文化体験棟 3F セミナールーム B で開催します
8/7(日)	【料理教室】 水分調整で夏を涼しく
9/1(木)	【料理教室】 秋の養生・自分の体のととのえ方
10/9(日)	【料理教室】 おいしく食べてエネルギーになる
11/13(日)	【料理教室】 寒さに強く！感染症対策

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

