



日時 2022年12月17日(土) 10:00~15:00頃まで

テーマ 沢庵漬け&ゆべし(柚餅子)作り

※ゆべし(柚餅子)…柚子やくるみなどを使って作られた和菓子

〈タイムスケジュール〉

10:00~ 沢庵漬け

11:30~ 12:30 軽い昼食

※ゆべし作り講習のみ参加希望の方は11:30~の昼食から参加ください

12:30~15:00頃 ゆべし作り

参加費 *教室の際にお支払いください

沢庵&ゆべし全て参加 ¥8,500-

沢庵もしくはゆべしのみ ¥5,000-

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

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びます。
- ・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、2022年1月スタートの教室は「発酵のチカラ」をテーマにして、お料理をみんなで一緒に作っていただきます。



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