

2023年11月～12月

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	2023年11月～12月 13:30～16:15頃 ※毎月の日程は下記をご参照下さい
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
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な活用しています。

#### ◆2023年11月～12月のテーマ

2023年 11/5(日)	<b>【料理教室】</b> <b>秋の摘み草(野草)料理</b> 摘み草とは 摘み草料理の基本 秋の摘み草料理いろいろ  講師；長濱 安子
12/7(木)	<b>【料理教室】</b> <b>葛城産・無農薬栽培のそばを使ったお料理</b> そばの効能 そばを使ったお料理  講師：オオニシ恭子

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  
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 協賛：NPO 法人 奈良の食文化研究会

