



日時 2025年7月～12月 10時～14時頃 ※8月はお休み

会場 **伊賀 めぐみ草庵(はなれ)** 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

参加費 各回 5,000円/回 *教室の際にお支払いください

※7/19しば漬1kgのお持ち帰り分材料費 別途1,000円となります

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べます。
- ・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、季節の養生食をベースに発酵、野草、保存食などオリジナルのいろいろなお料理をみんなで一緒に作っていただきます。



やまと薬膳 主宰 **オオニシ恭子**

日本において食養料理と食養医学を学び1981年渡欧。以来30年超に渡って東洋の食養法をベースに西洋の食養法を融合した「ヨーロッパ薬膳」を欧州各地で指導。東日本大震災を機に日本での活動を決意し、2013年1月より奈良に移住しやまと・薬膳で活動を開始。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に教えてくれる(2019PHP研究所)」ほか。

◆2025年7月～12月 開講カリキュラム ※8月はお休み 開催日：毎月1回 第3土曜日

7/19(土) ① 夏のお漬けもの ～自家製しば漬け～ ※お持ち帰り分(1kg)材料費 別途1,000円 講師：三谷菜櫻	11/15(土) ④ やまと薬膳で飲茶 ～点心作り～ 講師：宮本恭紀
9/20(土) ② プラントベースでお弁当作り 講師：徳田悦子	12/20(土) ⑤ ヨーロッパ薬膳のクリスマス
10/18(土) ③ フィールドで秋をみつける ～秋の摘み草料理～ 講師：長濱安子	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 TEL & FAX 0744-57-9038