

# 小売店主催セミナー はじめてのマクロビオティック

## HELP 一乗店・長岡店(京都府京都市・長岡京市)

今回、マクロビオティック初心者向けに料理教室形式のセミナー開催したのが、京都府に2店舗を構えるHELP(ヘルプ)さんです。京都市内の調理設備のある公共施設で開催しました。当日の参加は18名でしたが、募集開始から3日で定員一杯になったとの事で関心の高さを感じます。

今回はインストラクターが調理デモを行いながら一通り説明した後、続いて参加のみなさんが調理する参加型のスタイルで実施しました。

メニューは「胡麻入り玄米ご飯」「かぶのポタージュ」「ベジミート入り酢豚」「チョコババロア」「三年番茶」。調理実習は、レシピの説明やポイント、そしてマクロビオティックの基本となる話を交えながら進行していきます。皆さん手際よく楽しく調理されている様子でした。ほとんどの方はマクロビオティックをあまりご存じないようで、熱心にメモをとる姿が印象的でした。季節的な食材(生姜、ココアなど)に関する質問も目立ちました。

メニューにはなかったですが、かぼちゃのワタや甘酒をこした後の粕などを焼いて試食するなど、井上インストラクターのマクロビオティックらしさが出たアドリブもあり、良い料理教室になったと思います。

アンケートの結果を見ても好評で「また機会があれば来たい」との声が多数でした。

(レポート:西日本営業所 木村)

開催日:2013年1月26日(土)  
場所:ウイングス京都 調理コーナー  
参加人数:18名  
講師:井上インストラクター  
(助手:伊藤インストラクター)

