

# 「健康でキレイになるための食事」マクロビオティック料理セミナー vol.32



開催日: 2014年4月6日(日)  
 場所: リマ・ワッキングスクール新宿校(東京都)  
 時間: 11時~14時  
 講師: リマ・ワッキングスクール師範科  
 副主任 岡田英貞氏



桜吹雪が舞う中、春らしさを存分に味わえる料理を学べたセミナーとなりました。

今回のメインはベジパスタソースを使用した豆腐ラザニア。餃子の皮を使用し、触感とベジパスタソースのスパイシーなコクはまさにラザニアそのものでした。

また、春らしさの定番ともいえる青野菜の水菜と春菊を使用したサラダは、カナーンオリーブオイルと合わせた玄米甘酒のドレッシングに、グレープフルーツの甘酸っぱさが加わり、春を思わせる風味でした。

岡田シェフはテーマ食材のみに限らず、オーサワ玄米クリームは、「粒子が細かい為にクリーム系を作る際には非常に滑らかになるので、よい繋ぎになりますね」等の細かなアドバイスを所々に散りばめながら、説明しているのが印象的でした。みなさんからも「ちょっとした一言が、とても勉強になります」との声も上がっていました。

参加者の中にはカフェをされている方もいらっしゃり「早速メニューにとりいれます。」と高評価をいただきました。

## \* レシピ \*

### 春のグリーンサラダ 玄米甘酒ドレッシング



材料:  
 水菜 60g、春菊 50g、グレープフルーツ 1/3個  
 玄米甘酒ドレッシング  
 \* (玄米甘酒 大さじ2、米酢 小さじ1、梅酢 小さじ1、EXVオリーブ油 大さじ1、玉ねぎすりおろし 大さじ1、醤油 ひとたらし)

#### 作り方:

- ①水菜は4~5cm長に切る。  
春菊は葉をちぎり、茎は薄く斜め切りする。  
グレープフルーツは包丁で皮をむき、房の皮際に包丁を入れて果肉を外し、食べやすい大きさにカットする。
- ②玄米甘酒ドレッシングは材料全部を合せ、よく混ぜる。
- ③ボールに①と②を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

## ~テーマ食材~

### 今回使用した商品はこちら

  <b>Ohsawa</b> 6144 オーサワの 有機玄米塩こうじ 200g 615円(税込)	  <b>Ohsawa</b> 6370 オーサワの 有機玄米甘酒(なめらか) 200g 367円(税込)	  <b>Ohsawa</b> 6173 オーサワの 有機ベジパスタソース (ミートソース風) 140g 367円(税込)
---	---	--

大人気企画の「料理セミナー」は定期的で開催している手軽に学べる楽しい企画です。お近くで開催の際は是非ご参加くださいますようお願いいたします。ご参加いただいた皆様今回はお忙しい中、お集まりいただきありがとうございました。

レポート: オーサワジャパン 磯田