

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



▲今回のメニュー

今回の料理セミナーは三方を海に囲まれた自然豊かな渥美半島にあるリマ・クッキングスクール東三河校(めぐりやさん)で行われました。メニューは暑い夏でもさっぱりと食べることができる中東風料理です。

豆乳ヨーグルトの冷たいスープは火を使わないので、とても簡単にでき、ヨーグルトの酸味でさっぱりといただけます。食材に使ったきゅうりと大根も噛むとシャキシャキとしており、味のアクセントになっていました。

サラダは、ドライフルーツと共に、最近大人気のコリアンダーなどたくさんの種類のハーブとサラダ菜等で作りました。岡田先生からのワンポイントアドバイスとして「レタスやグリーンリーフなどは破くと傷むので、引っ張る。また、野菜の下味をつけるときに先にオリーブ油と葉っぱを混ぜてオリーブ油の皮膜をつくった後に塩を入れると、水っぽくならず、見た目にも美しいサラダになります」とのことでした。

中に入れるフルーツは生でもいいですが、陰性に偏りすぎないようにドライを使用しました。陰陽のバランスを考えることも大切だそうです。

シチューとキヌアのクスクスは、玄米が食べにくくなる暑い夏でも食べやすいです。栄養価も高く、お米ではとりにくい鉄分やカルシウムなどもとれるのでお勧めです。



▲試食

試食タイムでは植物油・雑穀の栄養価や料理方法など岡田先生から改めて説明をいただきました。



▲実習

会場のめぐりやさん▼



日時：平成29年7月30日(日) 11:00~14:00  
場所：リマ・クッキングスクール東三河校(めぐりや)  
講師：岡田 英貞  
(リマ・クッキングスクール師範科副主任)  
参加人数：14名

雑穀の料理方法などは知らない方も多く、今回いろいろご紹介ができて良かったのではと思います。

燦々と太陽の光が入る開放的な空間で一つの大きな調理台を囲んでの調理実習となりましたので、先生との距離感も近く、始終和気あいあいとした雰囲気の中での料理セミナーとなりました。

### ～今回のメニュー～

- 豆乳ヨーグルトの冷たいスープ ディル風味
- ドライフルーツとハーブ ナッツのサラダ
- ひよこ豆と夏野菜の軽いシチュー キヌアのクスクスで
- 穀物コーヒーのモカムース

### ～テーマ食材～



9000  
カーン 有機  
オリーブオイル(ルミ種)  
229g(250ml)  
1,242円(税込)



2135  
オーサワの有機  
カリフォルニア  
レーズン  
150g 432円(税込)



2155  
オーサワの干し  
あんず(トルコ産)  
40g 442円(税込)



6123  
有機ひよこ豆の水煮  
230g(固形量140g)  
302円(税込)



### ～アンケートのお声～

- どれも手軽に作れるのに、とても美味しかったです。
- キヌアなどの雑穀の使い方やポイントがよく理解できた。
- 岡田先生のお話がわかりやすく、またとても面白かったです。

オーサワジャパンでは様々なセミナーを開催しています。詳しくはオーサワニュースに同封しているセミナー案内をご覧ください。

その他不明点などは営業本部又は西日本営業所までお問合せください。

レポート：オーサワジャパン 西日本営業所 菊川