

小売店主催マクロビオティック料理セミナー  
「はじめてのマクロビオティック」自然食品の店 あおぞら



▲キム先生(上側右)の調理デモを真剣にみつめます

日時：2019年4月14日(日)  
場所：自然食品の店 あおぞら(青森県)  
時間：11:00～14:30  
講師：キム スンナム (クッキングスクールリマ ゲスト講師)  
参加人数：18名



▲笑いヨガで楽しくリラックス!



▲お腹から温まる韓国料理でした

春が訪れた青森にある、自然食品の店 あおぞら様にてマクロビオティック料理セミナーを行いました。あおぞらさんは、炊きたて酵素玄米や新鮮野菜の品数も多く、また県内でのオーサワジャパン商品の品揃えもトップクラスのお店です。

調理開始前に恒例となったお店の代表である西館さんによる『笑いヨガ』を行いました。あおぞらさんでのセミナー参加は初めて、という方が多かったのですが、知らない方同士が打ち解けて、よい雰囲気です実習スタートとなりました。今回、料理を担当いただいたのは、クッキングスクールリマ ゲスト講師のキム スンナム先生。メニューはカクテキ、大根とおからのこんにゃくの煮物、豆腐チゲ、

チーズトッポギ、ファジョン(花餅)、柿茶でした。煮物やチゲ、トッポギに使うコチュジャンも手作りするということで、参加された方々からは驚きの声! コチュジャンを作るときは、麦芽を使うと糖化が早まるそうです。他にも、おからこんにゃくの使い方のコツ、ファジョンのアレンジ方法など、レシピ以外の内容も充実していました。

お土産にはオーサワのコチュジャンを用意いただきました。「コチュジャン、家でも使いたいです」「どの料理もおいしかった」「また開催してほしい!」と嬉しいお声をいただきました。これを機にお店のファンになってほしい、という西館さんのお気持ちが届くセミナーになりました。

オーサワジャパンでは、小売店様主催の様々なセミナーをご用意しております。  
セミナー企画にご興味のある店舗様は、お気軽に営業本部までお問い合わせください。  
レポート:オーサワジャパン 佐々木