

小売店主催マクロビオティック料理セミナー  
「生醤油を使った季節の洋風料理」イマココキッチンメリーモモ（大阪）



▲岡田校長の話真剣にメモを取っている参加者のみなさん

今回のマクロビオティック料理セミナーは、メリーモモさんで開催しました。講師はクッキングスクールリマの校長に就任された、岡田英貞先生です。テーマは『季節の洋風料理』という事で新緑の季節にふさわしい、グリーンが映える料理となりました。季節野菜のウォーターソテーでは、ブロッコリーやスナップエンドウを水で炒めます。茹でるのは違うウォーターソテーをすると、短時間ででき、硬さを調節しやすく、色が悪くなりません。三拍子そろった優れものです。ちょうどよく出来上がり、醤油マヨソースとの相性も良く好評でした。切干大根とセロリ、春キャベツのスパゲッティでは切干大根を具材にするのは意外で面白く、美味しいと好評でした。春キャベツ・セロリ・セイタン・切干大根と火の通りが早いので茹で上が

日時：2019年5月12日(日)  
場所：Imakoko Kitchen Merrymomo  
時間：11:00～14:00  
講師：岡田英貞(クッキングスクール リマ 校長)  
参加人数：15名



▲グリーンが鮮やかなメニュー



▲試食も大好評でした

ればあっという間に出来上がります。車麩のアーモンドフライ2種類のソースは、衣に荒く刻んだアーモンドをパン粉に混ぜるひと手間で、おしゃれなフライに早変わりです。パセリの玄米混ぜご飯もあっさりとした味で、玄米が食べにくくなる夏場でもあっさりといただけそうな一品でした。

醤油の使い分けや洋風に仕上げられることなど、美味しいだけでなく、体にいいことなどをデモや試食を通して説明してくださいました。「スパゲッティに使用したセイタンを初めて食べて美味しかった」「醤油の使い方など新しく知れることがあってよかった」とのコメントを多くいただき、好評のうちに終わりました。

レポート：菊川

オーサワジャパンでは、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たは西日本営業所までお問い合わせください。