

## 小売店主催マクロビオティックセミナー 「はじめてのマクロビオティック」ヘルシングあい(愛知)



日時：2019年9月22日(日)  
場所：ヘルシングあい(愛知)  
時間：11:00～14:00  
講師：小林 彩子(ララナチュラル元オーナーシェフ)  
参加人数：12名



9/22(日)名古屋市のヘルシングあいさんで料理セミナーを開催いただきました。ヘルシングあいさんは、地元や地方で採れた無農薬野菜や有機野菜、天然酵母パンやお豆腐、マクロビ食材から雑貨まで約1500点もの豊富な品揃えの自然食品店です。また、店内にはマクロビオティック料理が味わえる素敵なカフェ「pupu kitchen」も併設されています。今回はそのカフェスペースを使って、「秋のはじめのおもてなしテーブル～グルテンフリー&スパニッシュ～」をテーマに、地元で人気だったララナチュラルの元オーナーシェフ小林彩子さんに教えていただきました。

メニューは以下の6品です。

- ・お豆と雑穀のパエリア
- ・季節野菜のアヒージョ
- ・新生姜と桃のマリネ
- ・マッシュルームのタパスフリット
- ・トマトとココナッツのガスパチョ
- ・ぶどうのソルベ

どのお料理もすぐに作ってみたいくなるほど簡単で、海外経験が豊富な先生のお人柄も楽しく、彩り豊かなお料理と共に会話も弾み、和やかなセミナーとなりました。

ご参加の皆様ありがとうございました。

オーサワジャパンでは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 営業本部 木村