

マクロビオティック料理セミナー 「健康でキレイになるための食事！」in東京



日 時：2019年12月8日(日)
場 所：クッキングスクールリマ本校(池尻大橋)
時 間：11:00～14:00
講 師：檜山 扶佐子 先生(クッキングスクールリマ 講師)



今回で 90 回目となる、マクロビオティック料理セミナーをクッキングスクールリマ池尻大橋校で開催いたしました。

講師は、クッキングスクールリマ講師の檜山扶佐子先生にご担当いただきました。檜山先生は、千葉県船橋市にあるオーガニックベジカフェ「foo's cafe 檜氣」のオーナーシェフでもあります。滋味深いお料理が食べられると、遠くからお客様が足を運ばれる人気カフェです。

今回のコンセプトは『健康でキレイになるための食事』、テーマ食材は『有機茜生たまり醤油』でした。

有機茜生たまりしょうゆは小麦粉を使用せず、有機大豆と食塩のみで作られた、香り高くコクがある醤油です。

その醤油の特性を活かしたメニュー 5 品、ミルフィーユ寿司、

梅白玉入りすまし汁、そばサラダ、花春巻き、フルーツ葛餅を教えてくださいました。

実習では、食材の下ごしらえ、炒め方について、マクロビオティックの知識を交えながら、分かりやすく説明をしていただきました。料理は五感を使う事が大事である、という檜山先生のアドバイスの元、香りや色を確かめ五感を意識しながら、参加者の皆様と一緒に調理、試食へと進みました。

セミナー後のアンケートでは、「明るく楽しくわかりやすかった」、「家でも取り入れたい」、「梅を入れた白玉が斬新で美味しかった」、などたくさんの感想をいただき、試食の間には会話も弾み、楽しい会となりました。

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、様々なセミナーをご用意しております。
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 坂川