

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」 地場屋ほっこり(神奈川)



日 時：2020年2月16日(日)
場 所：地場屋ほっこり 2F(神奈川)
時 間：14:00～16:00
講 師：加藤 真澄 (クッキングスクールリマ認定インストラクター)
参加人数：15名



神奈川県の地場屋ほっこりさんで、今回で開催8回目となる料理セミナーを行いました。地場屋ほっこりさんは大磯駅の目の前にある食のセレクトショップです。地元湘南で取れた野菜も数多く取り揃えられています。

今回は、加藤真澄先生に『はじめてのマクロビオティック』をテーマに、キッチンにあるもので体をととのえるお手当を中心に教えていただきました。

マクロビオティックの基礎である、一物全体、身土不二、陰陽調和の概要、マクロビオティックとヴィーガン、ベジタリアンの違いなど、加藤先生がお手製のパネルを用いて分かりやすく説明がありました。

三年番茶、コーレン、本葛を使い、体調の整え方について実演し、参加者の方々に体験していただきました。

三年番茶は、梅醤番茶、塩番茶、醤油番茶の3種類の作り方を教えていただき、それぞれどんな時に飲むと良いのかなど、手当て法を教えていただきました。

セミナー後に、30分ほどの質疑応答の時間を設けましたが、たくさんの質問が上がり、マクロビオティックについて多くの関心を寄せてくださいました。

次回はお料理も習いたいとお声もいただき、とても好評な会となりました。

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 小西