

## 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」 マキイ (福岡)



福岡市にあるマキイさんで、今回で開催4回目となる料理セミナーを行いました。1975年創業のスーパーマーケットマキイさんは、こだわりぬかれた商品が店内に満ち溢れ、その数おおよそ4,000種類。こんなものまで!?というような商品もあり、行くとたびにワクワクできるお店です。

今回は、クッキングスクール リマ認定インストラクター坂上千恵先生に『食でココロとカラダをととのえる』をテーマに、桜のちらし寿司、かんたん清し汁、ベジ茶碗蒸し、青菜の胡麻和え、安納芋のプリン の5品で、自宅でも簡単にできるお節句料理を教えていただきました。

日時：2020年2月18日(火)  
場所：まきいさんちの食堂 2F(福岡)  
時間：11:00～13:30  
講師：坂上 千恵 (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：10名



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、野菜や調味料、切り方や火入れなどの説明を交えながら調理から実習まで行われました。

今回のご参加者はマクロビオティックを実践している方はいませんでした。普段から食に気をつけている20代～30代のお客様がほとんどでした。

実習中にも多くのご質問をいただき、マクロビオティックに興味を持っていただけたようでした。もっと勉強をしたいというお声もいただき嬉しい限りです。

春らしい華やかなメニューで試食の時間も大いに盛り上がりました。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 菊川