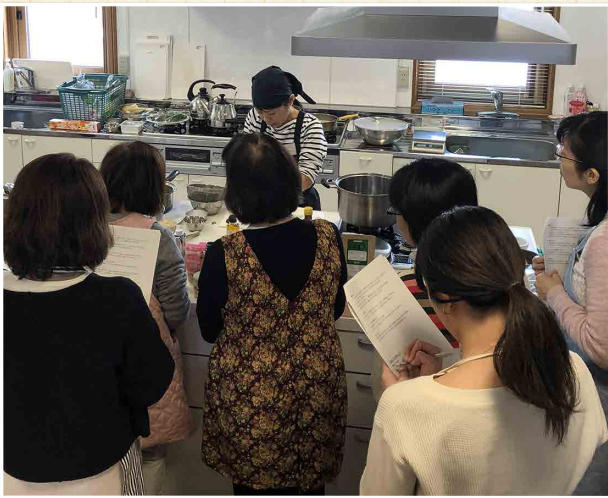


小売店主催マクロビオティック料理セミナー  
「はじめてのマクロビオティック」 ナチュラルココ(北海道)



日時：2020年2月20日(木)  
場所：オーガニックbase ラフティ(北海道)  
時間：10:30～13:30  
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：19名



北海道の、ナチュラルココさん主催にてマクロビオティック料理セミナーを行いました。ナチュラルココさんは十勝産の有機農産物・こだわり食材をはじめ、全国の有機・自然食品を豊富に取り揃えられています。またカフェも併設されており、マクロビオティックメニューや、アレルギーの方にも安心な牛乳・卵・白砂糖を使っていないデザートなども提供しているこだわりの自然食品店です。

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、桃の節句料理を教えていただきました。

今回のメニューは、ちらし寿司、葛仕立てのすまし汁、べったら漬け風小付、甘酒ムースの4品です。

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。

卵を使用せず、豆腐で代用した炒り卵は皆様にとっても好評で、さっそく家でも作ってみたいというお声を多くいただきました。マクロビオティックの基本でもある陰陽についてもわかりやすかったという感想もいただき、大変、好評な会となりました。赤、黄、緑と色合い鮮やかなちらし寿司、葛を使ったすまし汁、三色角餅を模したムースと雛祭りを先取りした色彩豊かな料理に会話も盛り上がり大変、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