

## 小売店様主催 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」ヘルプ（京都府）



▲実習風景

11/4(土)、秋本番を迎え観光客で賑わう京都にて、ヘルプさん主催『マクロビオティック料理セミナー』が開催されました。ヘルプさんは化学肥料・農薬、合成添加物をできる限り控えた食品、オーガニック食品を専門に扱うスーパーマーケットで京都市内と長岡市に2店舗あります。

今回の講師はリマ・クッキングスクール認定インストラクターの井上恵利子先生です。メニューは、ハトムギ入り玄米ご飯、ごぼうのポタージュ、ベジミートの生姜焼き風、季節の野菜と海藻のサラダ、チョコババロア風の5品でした。井上先生の簡単な説明とデモの後、実習にとりかかります。ベジミートの話ではグルテンフリーに触れ「京都はパンの消費量

日時：平成29年11月4日(土)  
場所：ウイングス京都 2F調理室  
時間：11:00～14:00  
講師：リマクッキングスクール 井上恵利子インストラクター



▲ベジミートの生姜焼き風など



▲玄米の拌み洗い

が日本一であること」も話題になりました(関西は全般に粉もん文化であり、グルテンフリーは根付かないかもしれないとのこと)。玄米の拌み洗いや手作りドレッシングの紹介していただきとても好評でした。

「普段食べている玄米と全然違って、ふっくらもちもちしている。美味しい玄米の味を知れてよかった」「いつもの野菜の新しい調理法を知って役立った」など感想を頂きました。またシリーズで定期開催を望む声も。参加者には90歳の方もおられ、「食べるものは重要であるとの歳になると分かる」など貴重なお話も聞くことができました。

レポート：木村

オーサワジャパンでは、小売店様主催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。