

「健康できれいになるための食事」
マクロビオティック料理セミナーvol.27

開催日: 2013年12月1日(日)
場所: 京都テルサ調理実習室(京都市)
時間: 11時~14時
講師: 滝田美智子先生

2013年12月1日(日)、京都テルサ調理実習室にてオーサワジャパン・日本CI協会が主催するマクロビオティック料理教室が開催されました。当日は満員となる20名の方にご参加いただきました。

今回のテーマは「お正月のおもてなしにも使えるお料理」
季節感や日本の伝統を大切にしながらも、彩り豊かでバリエーションに富んだ品々が並びました。



実習開始の前に滝田先生より調理方法の説明。優しい語り口ながらも、細かなアドバイスに、皆様熱心にメモをとられていました。



当日のお料理はこちら。

黒豆のサラダ風



黒豆のサラダ風: おせち料理の定番「黒豆」を食材に。グラスに盛ると見た目も華やかです。ドレッシングにはカナーン有機オリーブオイルを使用しました。

根菜の七福マリネ: 蓮根、人参、ごぼう、かぼちゃ、いんげん、長芋、生麩。七種類の食材を使用。素揚げし、マリネ液に漬けます。

根菜の七福マリネ



玄米餅の花びら椀



あわのみぞれ羹



ごぼうの梅干煮



玄米餅の花びら椀: 玄米餅を使用。ごぼうと人参とあわせて大根で包み、菜の花で結びました。お正月の汁物にはピッタリ。

あわのみぞれ羹: あわのプチプチした食感がアクセント。桜の花びらを添えて。甘味としてオーサワの有機メープルシロップを使用しました。

ごぼうの梅干煮(試食のみ): 10時間以上煮込みました。梅干しの風味がごぼうによく染み込んでいます。

料理教室は最も人気がある小売店様向けセミナーのひとつです。常連様がいらっしゃる一方、今回は初参加の方も多くいらっしゃいました。調理実習を通じ、初めて会った小売店様同士でも、いろいろ話が弾んでいたようです。料理については「美味しくて見た目もおしゃれ」「正月にかけて活かそう」等の感想を頂戴しております。



～テーマ食材～

今回使用した食材はこちら



Ohsawa 
9000
カナーン
有機オリーブオイル(ルミ種)
229g(250ml)
997円(税込)



Ohsawa 
9030
オーサワの
有機メープルシロップ
250ml(330g)
1,144円(税込)



Ohsawa
0334
オーサワの本葛
(微粉末)
100g 504円(税込)

大人気企画の「料理セミナー」は定期的に関催しております。レシピ開発や新人研修等様々な場面でご活用ください。
ご参加いただいた小売店の皆様、今回はお忙しいところありがとうございました。

レポート: オーサワジャパン 田中