

## 「健康でキレイになるための食事」マクロビオティック料理セミナー vol.36



開催日：2014年11月30日(日)

場所：リマ・クッキングスクール本校(池尻大橋)

時間：11時～14時

講師：滝田 美智子 先生

テーマ食材：オーサワの三年仕込醤油

カナーン有機オリーブオイル(ルミ種)

オーサワの高野豆腐

メニュー：三点盛り(黒豆のサラダ風、切り大根なます、精進チャーシュー)

高野豆腐の味噌松風、くるみ雑煮、柚子かん

今回のマクロビオティックセミナーは多くの方に参加いただき賑やかなセミナーとなりました。

テーマは「おしゃれでおいしい、モダンなおせち料理」ということで、品数も多く、彩りが良い華やかな料理が並び、見た目も非常にキレイでした。どのメニューもとても美味しく、ボリュームもあったので動物性食品を使っていなくても十分に満足感が得られました。先生のデモンストレーションでは高野豆腐の代わりにテンペを代用したり、すり鉢の代わりにフードプロセッサーが代用できるなどのアドバイスもあり、丁寧に説明してくださいました。

食材を見て単純にマクロビオティック食材を使ったおせち料理を想像していましたが、「精進チャーシュー」や「くるみ雑煮」など聞き慣れないメニューが多くあり、新鮮に感じました。精進チャーシューは油あげをタコ糸で巻いて煮詰める調理工程が本物のチャーシューとそっくりで面白かったり、くるみ雑煮はクリーミーなくるみのペーストの風味が以外にも和風のだしに良くマッチしていて美味しく、新しく楽しいアイデアが散りばめられているように感じました。参加者の皆様から早速作ってみたいと、多くの声をいただき、マクロビオティックを日頃より取り入れていただく機会になったと思います。

～今回使用した商品はこちら～



Ohsawa

0060

オーサワの  
三年仕込醤油  
720ml 1,503円(税込)



Ohsawa

9000

カナーン  
有機オリーブオイル(ルミ種)  
229g(250ml) 1,026円(税込)



Ohsawa

1610

オーサワの高野豆腐  
6枚(50g) 410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。

次回は3/29大阪、4/29仙台で同セミナーを開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

レポート：オーサワジャパン 奥田