

小売店様主催 マクロビオティック料理教室 あおぞら (青森県青森市)



- ① マクロビオティックの講義(一物全体・身土不二・陰陽調和)をされる寄国インストラクター。
- ② レシピ説明があり、いよいよ調理開始。
- ③ 食事をしながら、自己紹介タイム。

開催日: 平成27年5月23日(土)
 場所: アピオあおもり調理室(青森県)
 時間: 10時~14時
 講師: 寄国インストラクター
 参加人数: 20名

今回のマクロビオティック料理セミナーは、青森県にある「あおぞら」さんの30周年の記念イベントとして、開催されました。

会場は青森駅より車で10分程にある「アピオあおもり」。参加者は20~90代で、最年長は92歳の女性! 幅広い年代の方々にお集まりいただき、アットホームな雰囲気の中、セミナーが行われました。

寄国インストラクターのマクロビオティック講義が開始すると、皆さん熱心に耳を傾け、積極的にメモを持って質問をされる方もいらっしゃいました。

最後の自己紹介では、リピーターで参加をしてくださったという方が多く、中には1時間かけていらしてくださったという方も!

記念すべき30周年のイベントとして、とても満足度の高いセミナーとなりました。

~今回作ったメニュー~

- くるみ入り釜飯…ベジ釜めしの素使用
- たまねぎのスープ…たまねぎの回し切りを例に、陰陽論の考え方を説明
- もちきびと野菜のサラダ…具材を炒める順番・乾煎り
- 黒胡麻玄米ドリンクのムース…ライス&ソイ・玄米甘酒、ボンセンクリーム使用
- 米粉のマドレーヌ…グルテンフリー菓子として紹介

~テーマ食材~

今回使用した商品はこちら



Ohsawa
 6130
 オーサワ
 ベジ釜めしの素
 (とり釜めし風)
 170g 421円(税込)



Ohsawa
 1516
 オーサワのライス&ソイ
 ドリンクタイプ
 (黒ごま)
 180g 270円(税込)



Ohsawa
 6370
 オーサワの有機玄米
 甘酒(なめらか)
 200g 367円(税込)

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開催しております。
 セミナー企画にご興味のある店舗様は、お気軽に弊社営業本部までお問い合わせくださいませ。
 レポート: オーサワジャパン 佐々木