

「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.41



例年では珍しく、まだ梅雨入りしていない5月半ばの沖縄。那覇市にある「ぶんかテンプス館」にて日本CI協会主催、初めてとなるマクロビオティック料理セミナーが開催されました。当日は19名の方にご参加頂きました。

講師は、リマ・クッキングスクール師範科ゲスト講師の月森紀子さん。生まれ故郷の島根で植物性100%のお菓子を作りながら、全国各地でクッキングライブを開催、著書も多数と活躍中です。

まずはデモからスタート。皆さんメモをとりながら熱心に話を聞いていました。有機オリーブオイル・有機メープルシロップ・有機りんごシロップなどを使用した夏向きメニューを紹介。デザートも2種類、計5品目と盛りだくさんです。

もちきびとキャベツのスープは、雑穀(もちきび)を入れることでよりとろみが増し、滋味深い味に。新玉葱ローストは、単に熱を加えるだけでなく、素材そのものの甘みを引き出すために、塩を使用することがポイント。米粉を使ったロールケーキは、ほんのり甘味も感じられ、とても好評でした。

皆さん、五感を使って、実習をとっても楽しんで頂けた様子でした。

開催日：2015年5月17日(日)
場所：ぶんかテンプス館 調理実習室(沖縄県那覇市)
時間：11時～14時
講師：月森 紀子 先生
参加人数：19名

～今回作ったメニュー～

- 古代玄米入りサラダ風ちらし寿司…有機りんごシロップ使用
- もちきびとキャベツのスープ…カナーン有機オリーブオイル使用
- 新玉葱のロースト…カナーン有機オリーブオイル使用
- トマトと長芋のゼリーお豆腐クリーム添え…有機メープルシロップ使用
- 米粉のロールケーキ
さつまいものカスタード風クリーム…有機メープルシロップ使用

～テーマ食材～

今回使用した商品はこちら

  Ohsawa 9033 オーサワの 有機メープルシロップ 250ml(330g) 1,177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 2399 オーサワの 有機りんごシロップ 265g 1,458円(税込)
--	--	---

毎回好評の「料理セミナー」は定期的に関催しております。次回は、8/9名古屋で開催予定です。

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 木村