

## 小売店様主催セミナー

# 「おいしくって愉しい! マクロビオティック」スーパーマキイ (福岡県・福岡市)



日 時：平成27年7月23日(木) 11:00~14:00  
 場 所：まきいさんちの食堂 2F(福岡県)  
 内 容：料理実習、マクロビオティックについて  
 講 師：吉野 由樹子  
 参加人数：10名

今回のマクロビオティック料理セミナーは、福岡県のこだわりスーパー「マキイ」様にて開催されました。

定員10名と少人数で開催し、お子様も一緒に参加され、和やかな雰囲気でのセミナーとなりました。

講師はりま・クッキングスクール初級副主任の吉野先生。まずは本日のメニューを紹介し、調理方法はごぼうや人参は丁寧に洗い、皮ごと使う事で全ていただく(一物全体)、栄養豊富な旬の食材を使うなど、マクロビオティックの考え方やポイントを交えながら丁寧に説明していただきました。その後の実習では、お母さんと一緒に来られたお子様もインゲンを剥いたり、盛り付けを手伝うなど、参加者全員で楽しみながら調理を行いました。

試食では、「梅酢を使った切り干し大根のサラダ

が、夏にうれしいさっぱり味のアレンジが新鮮で美味しかった」、「デザートトライフルは、甘酒を代用することで砂糖を使わなくても美味しくでき是非取り入れたい」等、参加者からうれしい声が聞かれました。

今回の参加者はマクロビオティックに興味がある方はもちろん、以前も受講されたことがある方、りまクッキングスクールにも興味をお持ちの方などマクロビオティックに対して理解がある方の参加が多く、充実したセミナーとなりました。



### ～今回作ったメニュー～

- 丸麦入り玄米ご飯 ごま塩・たくあん添え ● 夏のミレットスープ
- 車麩のフライ&照り焼き ● 切り干し大根のサラダ
- ごぼうの味噌煮 ● 板麩のチンジャオロース ● トライフル



### ～今回使用した商品はこちら～



**Ohsawa**  
 0491  
 車麩  
 12枚 432円(税込)



**Ohsawa**  
 0505  
 有機切干大根(乾燥)  
 100g 373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 菊川