

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

昨年に引き続き2回目となる浜松でマクロビオティック料理セミナーを開催しました。当日はお天気に恵まれ、太陽の光がサンサンと差し込む調理室でのセミナーとなりました。

初めに、大島先生の説明があり、その後各テーブルと一緒に調理を行いながら具体的な調理方法を指導していただきました。大島先生のお話は食材のひとつをとっても、旬・陰陽・栄養成分・不調への対処・他の料理への応用など幅広く、先生のお人柄から出てくる明るく軽やかな説明に、みなさん楽しみながら学習・調理していた様子が印象的でした。玉ねぎのカットの際には、「回し切り」を解説。調理にからめながら陰陽の説明やマ



▲調理説明

クロビオティックの基本を取り入れていました。

また、テーマ食材がより活きる調理方法などを熱心に教えてくださいました。「主婦の料理」をモットーにされる先生は、実践にこだわっていることが伝わってきて、マクロビオティックをより簡単に、という心遣いが大島先生のファン(生徒さん)に繋がっていることを大いに体感できました。

参加頂いた方々にも「楽しかった」「来年も企画してくれると嬉しい」「帰ってすぐ実践したい」など、次につながる



▲調理指導の様子

日時：平成28年3月27日(日)  
11:00~14:00  
場所：浜松市福祉交流センター  
(静岡県浜松市)  
講師：大島 弘鼓 講師  
参加数：13名

ような好評の声が多く聞かれました。特に今回は、人參の米粉ポタージュが大変好評! レシピに使用した『オーサワの野菜ブイオン(液体)』は煮物や切干大根、きんぴらなど、さまざまな料理にも活用ができるという先生のアドバイスに、参加者からは「いろいろなものに活用したい」と実践の意欲を感じる声が多く聞かれました。

今後も参加者の方々にマクロビオティックとの出会いや、継続的に日常に取り入れることへの足掛かりとなるような、活力あるセミナーの開催が大切であると感じたセミナーでした。

### ～今回作ったメニュー～



▲5品完成



左)新玉ねぎでつくった鮮やかな緑色のソース  
右)土鍋(味鍋)で炊いた玄米ご飯

- 土鍋で炊くはと麦入り玄米ご飯
- 人參の米粉ポタージュ
- オートミールときのこのハンバーグ玉ねぎソース
- 春野菜のサラダ・寒天ジュレ
- 米粉のフルーベニエ

#### 【人參の米粉ポタージュ 5人分】

- ・人參 …… 2本(薄いいちょう切り)
- ・玉ねぎ …… 1個(薄い回し切り)
- ・米粉 …… 30g
- ・水 …… 4カップ
- ・オーサワの野菜ブイオン(液体) …… 大さじ3
- ・油 …… 大さじ1
- ・ローリエ …… 1枚
- ・塩・白こしょう …… 少々
- ・炒り玄米 …… 適量

- ① 鍋に火をかけ油を入れて、玉ねぎを炒め、次に人參を加えて炒め合わせる。
- ② ①に米粉をふり入れて炒め、水を少しずつ加え、ローリエと野菜ブイオンを加えて、コトコトと煮る。
- ③ 人參が柔らかくなったら、ローリエを取り出し、ミキサーにかけなめらかにする。
- ④ ③を鍋に戻し入れ、塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑤ スープ皿に注ぎ、炒り玄米を浮かせる。



オーサワジャパンではセミナーを数多く開催しております。参加希望の方は同梱のセミナー案内と申込書をご確認ください。その他不明点などは営業本部までお問い合わせください。

レポート：オーサワジャパン 興田



セミナー案内  
申込書  
リニューアル  
しました!