

## マクロビオティック料理セミナーin広島



▲山口先生の丁寧な説明に熱心に耳を傾ける参加者の方々

新年最初の料理セミナーは広島でおこなわれました。メニューのテーマは『開運しあわせご飯』です。講師である山口先生は九星気学講座を開催されていることもあり、料理だけでなく九星気学からの情報を日常にうまく取り入れていく方法、生活習慣や陰陽バランスを整える食事のアドバイスもしてくださいました。

玄米ごはんは小豆を浸けていた水も一緒に入れて炊き込み、デトックスを高めます。蓮根茶碗蒸しの蓮根は浄化力が高く、穴は先が見通せる、という事で縁起の良い食材です。具材は車麩や甘栗などが入ります。蒸したものに葛のあんを蓋をするので、体が温まるのが実感で

日時：2019年1月13日(日)  
場所：マクロビオティック24  
時間：11:00～14:00  
講師：山口 眞利枝(マクロビオティック24:校長・代表講師)



▲みんなで楽しく調理



▲玄米甘酒と本葛のレシピ♪

きる一品です。醬汁は蒸した里芋をつぶし、青のり、葛粉を混ぜて団子状にしたものが入った汁ものです。

デザートは豆腐と甘酒、豆乳などで作った豆腐のレアチーズケーキ。同じ材料でもアガベシロップや柑橘類の搾り汁が入るとデザートになり、青菜などと合えば、くずし豆腐の和え物となります。

その他にも食べ合わせや、肉の油を溶かす食材など丁寧に説明して下さり、参加者の方々も熱心に書き込みをされていて、大変興味深く、勉強になるセミナーとなりました。

レポート：西日本営業所 菊川

オーサワジャパンでは、様々なセミナーを開催しています。  
詳しくは営業本部または西日本営業所までお問合せください。