

小売店様主催 マクロビオティック料理セミナー 「はじめてのマクロビオティック」マキイ(福岡県福岡市)

今回のマクロビオティック料理セミナーは、福岡にあるこだわりスーパー「マキイ」さん。

店内にはたくさんの商品が並びます。「おいしくて安心できる食材を提供したい」「お客さまの声に添えていきたい」その気持ちから、年中無休24時間営業を続けているそうです。今回は2Fの食堂スペースを利用して、2年ぶりの小売店様主催セミナーです。

講師はりま・クッキングスクールインストラクター坂上千恵さん。九州を中心に活躍されています。メニューは「季節の彩りおにぎり」など4品。マキイさんのスタッフと一緒に、様々なお話を挟みながら実習は進んでいきました。マキイさんより、おにぎりに使用するひしおの糍

の紹介では、「調味料の『さしすせそ』で麴菌が働かないのは塩のみ。麴というのは日本の調味料にとってとても大切である」といった説明をいただきました。ちなみに



▲実習風景



日時：2017年6月21日(水) 11:30～14:00
場所：マキイ(山荘通り店 2F)
講師：リマ・クッキングスクール 坂上千恵インストラクター
参加人数：6名

マキイさん独自の『さしすせそ』の『さ』は砂糖ではなく「酒」になるそうです。少人数ではありましたが、和気あいあいとした雰囲気でした。

テンペを使った生春巻きは「今までテンペの使い方が分からなかった」「テンペを照り焼きにすると味



▲テンペの照り焼き

もしっかりしてソースがいらなくらい美味しい」など、とても好評な一品でした。「てんぷら」や「カレー」に入れても美味しくいただけるそうです。

その他、抹茶プリンやミレットスープもとても手軽にできるもので、大好評でした。すべて簡単にでき、自宅での再現性も高いメニューでしたので、はじめてのマクロビオティック料理としても受け入れやすいメニューだったのではと感じました。

終了後も質問が相次ぎ、参加者の関心の高さが伺えました。次回開催への期待の声もあり、満足度の高いセミナーになったと思います。



◀簡単にできると好評でした

～今回のメニュー～

- 季節の彩りおにぎり
- テンペとアボガド入り生春巻き
- どうもろこしまるごとミレットスープ
- 抹茶のプリン ゆで小豆添え ● 三年番茶



使用食材



OHSAWA

6655

有機玄米
(にこまる)熊本産
2kg 1,944円(税込)



OHSAWA

6093

杉桶仕込み有機
醤油(紙パック)
550ml 626円(税込)



OHSAWA

6032

オーサワの有機赤梅酢
160ml 388円(税込)



クール便配送品

7760

丸大豆テンペ(冷蔵)
200g(100g×2) 583円(税込)



～お客様の声～

「講師の方のお話わかりやすかったです」

「とても美味しくて自然な味でした」

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ご用意しております。
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 菊川