

## 知っておくと役立つ マクロビオティックの手当て法セミナー in東京 (池尻大橋)



醤油番茶を試飲中▶



▲葛入り梅醤番茶作りを体験!



▲ラクティス勉強会

日 時：2017年2月26日(日) 13:00~16:30  
場 所：日本CI協会セミナールーム(東京都目黒区)  
講 師：尾形 妃樺怜(ひかり)先生  
(リマ・クッキングスクール初級主任講師)  
参加人数：18名

今年度の小売店様セミナーのテーマは「手当て法」。「ちょっとした体調不良では薬を使いたくない」という方に役立つ、身近な食物によるマクロビオティックの手当て法セミナーです。リマ・クッキングスクールの講師が実演を交え、分かりやすく説明します。

今回の講師は尾形妃樺怜(ひかり)先生。まず、お話いただいたのは「台所にある身近な食材」でも手当て法が簡単にできるということ。食材として「葛、番茶、醤油、梅干し、生姜、梅醤」を紹介いただきました。陰陽のお話を交えながら、体調や症状に応じて使用する食材など、ご家族や身近な方に行った手当ての実体験を例に挙げておられました。



▲尾形妃樺怜(ひかり)先生

講義の後半は参加者ご自身で実際に作り、試飲していただきました。

尾形先生の机の周りに集まり、まずは醤油番茶を試飲。醤油と番茶の割合がポイントだそうです。また葛入り梅醤番茶は、実際に葛・番茶・オーサワうめしょうを鍋で溶かし、火にかけてとろみが出るまで練るところまで、体験していただきました。会場はまさに「ミニ料理教室」といった雰囲気です。三年番茶の基本的な説明や煮だし方、本葛については、その希少性や馬鈴薯でん粉との違いなども説明がありました。尾形先生ご自身も小売店を営んでいたこともあり、お客様にはどのように説明した

らよいか?という視点からも、お話いただけました。

最後に、手当て法を取り入れるにあたり「お医者さんの知識は知識として聞き、自分で情報の必要性を判断し、施すことこそがマクロビオティック・手当て法では大切である」と締められました。続いて行われたピーアンドエスさんの「ラクティス」の講義は、腸の働きや大切さが分かる内容で、皆さま熱心に聞き入っておられました。

終了後も質問が相次ぎ、参加者の関心度の高さが伺えるセミナーでした。

### ～手当て法おすすめ食材～

国内産本葛100%

OHSAWA

0348

国産吉野本葛  
150g 766円(税込)



香ばしく  
まろやかな味わい

OHSAWA

3113

オーサワの三年番茶  
100g 540円(税込)



体質や体調に応じた  
食材選びに

1456

マクロビオティック  
食材の陰陽表  
1枚 324円(税込)



番茶を注いで  
梅醤番茶に

OHSAWA

0687

オーサワうめしょう  
250g 1,296円(税込)



### ～アンケートのお声～

「帰ってからすぐ使える知識ばかりでとても勉強になった」

「先生の優しい語り口がとても心地よかったです」

「お店のメニューにも活かしたいと思います」

「講義だけでなく実演と体験ができてよかったです」

「明日から梅醤番茶を生活に取り入れます!」

初開催の手当て法セミナーでしたが、参加者の方には大変満足いただけたものになったと思います。次回は6月11日(日)仙台にて開催予定です(講師:美上みつ子 リマ・クッキングスクール師範科講師)。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 瀬角