

小売店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」マツエダ薬局(岡山)



▲試食中もさまざまな質問をされる方が多くいらっしゃいました。

岡山県のマツエダ薬局様主催で『はじめてのマクロビオティック』料理セミナーを開催しました。マツエダ薬局さんは、お薬だけにとどまらず、漢方、自然食品、健食を中心にしたお薬屋さんです。講師はマクロビオティッククッキングスクール リマの認定インストラクターの坂上千恵先生。メニューはハト麦入り玄米ご飯、豆腐白玉のすまし汁、大豆ミートのから揚げ ネギソース、青菜と海苔のナムル、季節野菜のサラダ 甘酒ドレッシングと酒粕チーズ添え、豆乳ヨーグルトのパフェ、桜の塩漬けなどを使った春らしい品々でした。大豆ミートのから揚げ ネギソースのコツは、おろし生姜・醤油・水で

日時：2019年4月11日(木)
場所：マツエダ薬局(岡山県)
時間：12:30～15:00
講師：坂上 千恵(クッキングスクールリマ認定インストラクター)
参加人数：16名



▲甘酒のドレッシングは公表!



▲白玉粉に豆腐を混ぜると時間がたっても柔らかいそう!

しっかり煮ることで大豆の臭いが気にならなくなるそうです。下味をつけて冷凍すれば日持ちするので、あとは揚げるだけでお弁当にも便利です。

甘酒のドレッシングのつくり方やパルメザンチーズのような酒粕のベジチーズなどの忙しい人にもうれしい、役に立つレシピもあり、参加した方がより大変好評頂きました。

また調理手順やマクロビオティックについて、試食中にもたくさんの質問をいただき、みなさんのマクロビオティックへの興味を伺えとてもにぎやかな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、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。