初めてのマクロビオティック

日本生まれの玄米菜食を主とした食事法「マクロビオティック」。
言葉は耳にしたことがあるけれど、その内容は？その魅力とは？？

自然と調和をとりながら健康的な暮らしを目指すこの食事法は、健康作りだけでなく、食物アレルギーをお持ちの方や、食事制限の必要がある方の献立作りなどに幅広く活用されています。

この機会に、一度体験してみませんか？初心者の方を対象としていますので、どなたでもお気軽にご参加くださいませ。

日時：2018年2月19日（月）10：00～13：00
場所：ホルトホール大分１階　キッチンスタジオ
講師：近藤 貴美先生（むすび食堂店主＆移動料理人）
参加料：2,700円（食材費・税込み）
申し込み方法：ホルトホール大分１階 総合受付にて受講料の支払いが必要です。
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん
締め切り：2018年2月12日(月)

*～ *～*～ *～*～〈予定メニュー〉 *～*～ *～*～ *～

〇黒米入り玄米ご飯の炊き方
〇季節野菜の味噌汁～マクロビオティック出汁の取り方～
〇砂糖不使用　甘い切り干し大根の作り方
〇冬のデトックス　大根のステーキ
〇焼きりんごの胡桃味噌

＊講師プロフィール＊
27歳で訪れた英国にてベジタリアンを知り、帰国後マクロビオティックを学ぶ。その世界観に惹かれ2008年Kiiマクロビオティックインストラクター取得。大手料理教室の講師や自然食レストランの立ち上げを経て、2014年神戸にてむすび食堂をオープン。現在はお店だけにとどまらず、大分県や熊本県でワークショップやその土地の野菜を使った商品開発にも携わる。

お問い合わせ：ホルトホール大分 総合事務室　　TEL：097-576-8877