



旬の食材 × ゆる薬膳。 [全4回]

身近な食材でカンタンにできる、薬膳の知恵を取り入れる料理セミナー



いけだ ようこ
池田陽子 先生

薬膳アテンダント。立教大学卒業後、出版社にて女性誌、機内誌などの編集を手がけたのち、国立北京中医薬大学日本校へ入学。国際中医薬膳師資格取得。いつもの暮らしの中で手軽に取り入れられる「ゆる薬膳。」の提案を、執筆、講習会などを通して行う。

薬膳というと「生薬を使って難しい料理を作るのでは?」「何だか大変そう」と思われがちです。でも、基本となる考え方はすごくシンプル。食材一つひとつには、全て体に及ぼす作用があり、季節などに応じて旬の食材を料理に取り入れることで、不調を改善できる、とされています。今回、薬膳アテンダントの「池田陽子先生」に、身近な食材でカンタンに実践できる「ゆる薬膳。」を伝授していただくセミナーを企画しました。レシピの個別相談も受けられます。セミナーの後、テーマに沿った薬膳料理をいただきます。手軽に薬膳の知恵をメニューに取り入れてみませんか?

食に携わる方のご参加をお待ちしています。

第1回

梅雨の薬膳 / 夏の薬膳

～湿気に負けない!～

6月21日(木) @ cafe watoto [定員30名]
(忠野9-14)

- セミナー 14:00～16:00
- 交流会 16:00～17:00

<試食・レシピ相談>

※交流会参加費1,000円前後

(試食の費用を当日、交流会参加者で割り勘します)

参加申込書 ⇒ FAX 送信先: 52-1401 締切: 6月15日(金)

ご所属・お名前	参加人数	人
日中連絡のつく電話番号 ()		-
交流会(試食)	<input type="checkbox"/> 参加します	<input type="checkbox"/> 参加しません ※どちらかにレを記入

<今後の予定>

第2回 秋の薬膳 / 冬の薬膳	第3回 春の薬膳 / 疲労回復の薬膳	第4回 美肌の薬膳 / 現代人のトラブル解決薬膳
9月12日(水) セミナー14:00～16:00 交流会16:00～17:00	12月10日(月) セミナー14:00～16:00 交流会16:00～17:00	2月7日(木) セミナー14:00～16:00 交流会16:00～17:00

☎お電話や ✉メールでも受け付けています



小浜市農林水産課(担当:重田) Tel:64-6023 / Mail:nourinsuisan@city.obama.fukui.jp