

～お酢でしなやかに美しく～ 美味しい美容&食薬料理教室

食薬・中医薬膳の要素を取り入れ、食材が持つ効能や組み合わせ方、美味しくて日常に役立つシンプルなレシピと、秋の健やかな暮らし方について学べる料理教室です。

心と体の調子は「食」が大きく関わっています。目指す体質・体調に合わせて食材を選んでレシピを組み立てることができる、日常の食が本当に楽しくなり、心と体を整える手助けとなります。

会場

御食国若狭おばま食文化館
(福井県小浜市川崎3-4)

定員

会場 20名 (抽選)
オンライン 50名

対象

高校生以上

献立

- ◎美肌を作るふんわり薬味鶏つくね
- ◎気血を潤す旬野菜のドライカレー
- ◎夏疲労を回復する3分トウジャン
- ◎フルフル美肌スープ

※オンラインでは、料理教室で指導される井澤先生の様子を中心に配信します。

参加費
2,000円

※オンラインは
参加費無料

2023

9月23日(土)

10:00 - 13:00

いざわ ゆみこ

講師 井澤 由美子 氏

季節の食材とその効能を生かした身体を健やかに保つ美味しいレシピが人気、発酵食作りがライフワーク、薬膳にも造詣が深い。

レモン塩、乳酸キャベツブームの火付け役としても有名、手作りの良さを伝えている。

NHKきょうの料理、あさイチなどの料理番組の他、企業CM、商品開発などで活躍中。

「まいにち食薬養生帖 365日の食が心とからだの薬になる」(リトルモア)など著書多数。

国際中医薬膳師試験認定校「東京食膳Labo」主宰。

令和5年9月15日(金)までにお電話またはメールにてお申込みください。

メールにてお申込みの場合は、氏名とご希望の参加方法(会場/オンライン)をご記入ください。

小浜市企画部食のまちづくり課
(御食国若狭おばま食文化館)

お申込み
お問い合わせ

☎ 0770-53-1000

✉ syoku-machi@city.obama.lg.jp