



岸田先生の

持続可能な暮らし方を提案する



# 自然派料理講座

## 調味料と野菜の関係を体験しよう！

からだにも地球にも優しい食卓づくりの講習が人気の料理講師岸田美紀さん。リクエストに答え、自然派くらぶの為に特別講座を担当してくれることになりました。ぜひご友人も誘ってお申込みください！

岸田先生曰く「人間にとつていちばん大切な食べ物は塩」。今回は入門編として、塩と味噌だけで野菜を美味しく食べる方法をご紹介します。調理実習ではなく、調理デモと試食中心の講座です。マクロビオティックにも精通された岸田先生のレシピはシンプルなのに奥深く、滋味に溢れています。心も体も温まる素敵な料理を味わいながら学びましょう！

聞いて 学んで 味わって

- 塩でうまみを引き出すごはん
- 季節の変わり目にピッタリ！ネギ味噌煮 etc.
- まるでスイーツ★りんごの塩煮
- リピート必至！ジャガイモの味噌煮

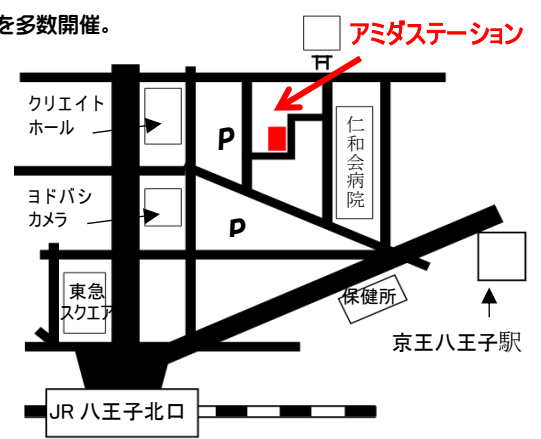


**日時** 3/24(火) 10:30~13:30 (受付 10:15 より)

**会場** アミダステーション JR 八王子駅北口・京王八王子駅より徒歩5分 (東京都八王子市東町3-4)

**講師** 岸田 美紀 氏 出張料理講座&食についてのワークショップを多数開催。リマクッキングアカデミー師範科卒業。

- 募集** 30名 (申込み多数の場合は抽選)
- 参加費** 1,500円
- 保育** 保育希望の場合は事前予約が必要です。下記用紙で申込下さい(保育対象は1才以上・定員5名)。
- 持ち物** 試食用のマイ食器(箸・皿・お椀・コップ)・筆記用具 \*実習ではないので、エプロン不要です。
- 申込方法** 下記申込書にご記入の上、配送便でご提出ください。下のQRコードでも申込できます。
- 締切** 3月6日(金) \*抽選結果は開催1週間前迄に郵送でお知らせ致します。



\*お車で来られる方は近隣の有料駐車場をご利用ください。  
\*会場を検索される際は、会場名ではなく必ず『住所』から検索をしてください。

042 (644) 1811

お問合せは自然派くらぶ生協まで

自然派くらぶ生協 行 2020.3.24(火) 「岸田先生の自然派料理講座」参加申込書



3/6(金) 申込締切

組合員コード \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

<組合員外の参加者>

お名前 \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_

<お子様を同伴される場合>

お名前 \_\_\_\_\_ ( 才 ) \*保育の希望 有・無 (保育希望は1才以上)

このQRコードからも申し込みできます



2020. 2. 17