



一般に玄米菜食として知られるマクロビオティック。「やってみたいけどおいしくできるのかな」と思われるかもしれませんが、もともと日本にある伝統食に根ざしたもののなのです。基本がわかれば、毎日の食卓に簡単にとり入れることができます。ダイエットに、デトックスに、体質改善に。経験豊富な三人の先生方の教室で季節の恵みをおいしくいただくコツを学び、自然のリズムに合わせた健康な暮らしを楽しみましょう。

## Macrobiotic Cooking Special Lecture

2015  
11  
November

※料理写真はイメージです

# 11/8 (日) 10:30~14:00

## 「昭子先生の料理ことはじめ」

menu 「雑穀ごはん」「たぬき汁」「ひえコロッケ」  
「にんじんドレッシングのサラダ」



「実践の場は家庭から」という信条のもと、正食道を歩んでこられた岡田昭子先生だからこそ伝えられる正食があります。初心者にもわかりやすく手ほどきしてくれる「料理ことはじめ」が東京校でも開講！料理が苦手な方にも楽しく学んでいただけます。OLの方や主婦の方、小さなお子さんがいるお母さんも、みなさんが楽しめる教室です。男性の方もお待ちしております。初回は、雑穀を中心とした基本のお料理が登場。寒くなってくるこの季節、雑穀料理を食べて身体を芯から温めましょう。

【講師】 正食クッキングスクール大阪本校  
岡田昭子校長

昭和19年福井県生まれ。マクロビオティックを世界に広めた板沢如一郎の薫陶を受け正食料理の指導に当たった小川みち、岡田楚代、山口久子、小川法慶の諸氏に師事し、以後40年に渡り大阪の正食協会本校を拠点として全国各地で正食料理の指導に当たっている。3人の子どもをマクロで育て、今では孫の代へその思いを伝えている。「家庭が一番の実践の場」という信条を貫く姿に影響を受ける女性が多数！！

# 11/30 (月) 11:30~15:00

## 「基本の重ね煮③」



menu 「基本のみじん切りの重ね煮」/ (アレンジ料理) 「れんこんのかは焼き」/ 「厚揚げとがぼろのゴマクリーム」/ 「昆布と玄米の元気が出るスープ」/ 「ごはん」

重ね煮は野菜が美味しくなる料理法です。3種類以上の野菜を層にして重ね、ほんの少しの塩と野菜の水分だけで蒸し煮します。重ね煮を作り置きしておくと、野菜たっぷりの料理が日々手軽に作れます。例えば、みそ汁の具材、和え物、サラダetc. 和洋中アレンジ料理が自由自在。基本の重ね煮も素材の割合や切り方を変えるだけで、千切りとは違った新しい味わいと彩りになります。シリーズになっていますが、途中からも違和感なく学べる内容になっています。

【講師】 重ね煮料理研究家、栄養士/調理師/薬膳營養師  
戸練ミナ先生

重ね煮の創始者小川法慶氏に両親が師事していた経緯から重ね煮を食べて育つ。食べるのが大好きで、割烹、フレンチレストラン、自然食カフェやパリのパティシエ研修、病院の食養科長など、様々な場面での「食」に携わる経験を通じ、野菜の素晴らしさ、重ね煮の奥深さを実感。2007年より「野菜を美味しく食べてhappyになる輪」を広げようと活動を始める。オリジナルの発想と独自のイメージ力、栄養学、東洋的思想である食養、薬膳の知識を活かし、戸練ミナ先生重ね煮を「はぁも煮」としてレシピ、メニュー開発を積極的に展開中。各地にて、ミナ流重ね煮「はぁも煮」のお料理教室を行う。著書「ムダなし野菜の料理法「重ね煮」100」(小学館) / 「はじめての重ね煮」(草花舎)7月21日発売

戸練ミナ公式サイト: <http://www.toneri-mina.com/>

# 11/26 (木) 13:00~15:30

## 「月のリズムでデトックス」

menu \*13時~14時半 岡部先生の講義「月のリズムでデトックス」  
\*14時半~15時 岡部先生監修 スイーツのデモ  
\*15時~15時半 スイーツの試食と質疑応答

女性の体は月の満ち欠けに同調します。新月には解毒・排泄・浄化・発散・洗浄といったデトックス作用が、満月には吸収・補充・修復・再生・休養といった充電作用が高まります。この月のもたらす効果を活用し、プチ断食やダイエットを行うと若返り効果が倍増します。

岡部先生の新刊「月のリズムで甘酒ダイエット」(PARCO出版)に掲載されているレシピで作った「甘酒プリンレモン風味」の試食も付いています。新月と満月の「プチ断食」でスリムにキレイに! 若々しく!

【講師】 ムスビの会主宰  
岡部賢二



大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食品と気づいた後、正食と出会う。正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。2005年にムスビの会を発足させ、講演や健康指導、プチ断食セミナーやマクロビオティックセミナーを九州各地で開催している。正食協会理事。

著書は「マフリテメクル小宇宙〜暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」(PHP研究所)、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「からだのニオイは食事で消す」(河出書房)、「くずる子、さわぐ子は食事で変わる!」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(バブル出版)。

<http://www.musubinemacro.com>



参加費 11/8(日)・11/30(月)・・・5,000円

11/26(木)・・・6,000円

定員 各24名(先着順)

持物物 エプロン・三角巾・布巾(2枚)・筆記用具

会場 ムスビガーデン桜新町店 2F

東京都世田谷区桜新町1-21-15

※東急田園都市線桜新町駅西口から徒歩3分

※アクセスマップは裏面にあります

※お申し込み方法は裏面をご覧ください。

<http://www.macrobiotic.gr.jp>

正食協会

JAPAN  
MACROBIOTIC  
ASSOCIATION