

おいしくて和む、重ね煮

重ね煮とは…

野菜の繊維を壊さないように切り、陰陽の性質を活かして重ね、野菜同士が調和することで生まれる「うまみ」を最大限に引き出してくれる調理方法です。

大切なポイントを知れば、誰でも気軽に、おいしく元気になるお料理が作れます！

食べるとカラダが喜ぶ。そしてココロも和む。それが「重ね煮」です。



こんな方におすすめ

- ・体質改善や食生活の見直しを考えている方。 ・外食が多い方。
- ・小さなお子さまから食べ盛りまで、野菜をたくさん食べさせてあげたい方。

なおこさんの重ね煮料理教室 開催日時(場所: せしゅうど かや)

第1回目:2017年 2月22日(水) 10:00-14:00

「重ね煮とは?~まずは体験&試食会へ~」 重ね煮の理論と基本のしいたまにんじんのデモ

メニュー: 重ね煮を使ったおかずとスープ、そばサラダ、など

第2回目:2017年 3月22日(水) 10:00-14:00

「重ね煮をもっとおいしく作るために~基本①しいたまにんじん」 包丁の正しい持ち方と姿勢レッスン

メニュー:重ね煮を使った豆腐ハンバーグ、だしいらすのお味噌汁、千切りサラダ、など

第3回目:2017年 4月26日(水) 10:00-14:00

「重ね煮をもっとおいしく作るために~基本②じゃがたまにんじん」 基本の姿勢のおさらい

メニュー:じゃがたまにんじんのカレー、ポテトサラダ、など

☆すべての回に、玄米酵素ごはん、玄米珈琲ME!、ガザが付きます。

☆材料はできる限り、オーガニック、無農薬のお野菜や本物の調味料を使ってお作りしています。

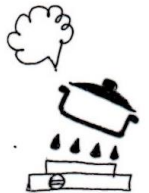
白砂糖、遺伝子組換え食品、添加物などを使わないので、どなたさまでも安心してお召し上がりいただけます。

☆第2回目、第3回目は第1回目に参加いただいた方が対象になります。

・以前に船越康弘さん、なおこさんの教室に参加したことがある方は2回目、3回目からでも参加していただけます。

・1回目みの参加もOK。1回目と2回目のみ、1回目と3回目みの参加もちろんOK。

・1~3回全てに参加の方、大歓迎です。



参加費:各回 5,000円 (重ね煮を使ったランチ付き) ☆全ての回に参加の方には、役に立つプレゼントをご用意。

なおこさん(青木 直子) 神戸在住。



幼少の頃より、喘息があり病弱で、難病の腎臓病も発症。糖尿病の祖父の影響もあり、管理栄養士を目指し、病院勤務や研究補佐員として大学・研究所で微生物の遺伝子研究に関わる。30代から、重度の冷え性・複数の食品アレルギー・金属アレルギー・化学物質過敏症、流産を経験。

2年前体質改善のため、岡山の「百姓屋敷わら」で座禅断食を経験し、船越夫妻の生き方に感銘を受ける。生き抜く力と勤を養い、生き方を変えようと研修入りを決意。9ヶ月の修行を通じて、自然と調和する生活を学ぶ。食息動想環睡を丁寧に整え、現在は病气も改善。今は「自然と調和する生き方」と「おいしく 楽しく ありがたく食事をいただくこと」を実践しつつ、人に想いを伝える活動中。

お問合せ・お申込みは せしゅうど かやまで

[TEL:078-381-5033](tel:078-381-5033)

<http://cerceau-de-caya.com/>

営業時間:10:00~18:00 (火曜日定休) 〒650-0022 神戸市中央区元町通り 5-3-13

お申込みは

各回 5日前まで

お電話、またはホームページの

お問合せフォームからお申込みくださいませ。