

# ゆるり発酵ごはん

酒蔵・寺田本家の蔵人であり、発酵マクロビオティック料理家のなかじさん（詳細は裏面）をお招きして、発酵食品を使ったマクロビオティック料理教室を開催します。日本酒、酒粕をはじめとする発酵食品や旬の有機野菜、海草、穀物を使ったマクロビオティック料理で秋を楽しみましょう。発酵食品と自然酒のお話を聞きながら、おいしいお食事をお召し上がりください。昼と夜の部の間には、プチヨガレッスンのおまけ付き。

## 昼の部

### 「発酵で楽しむマクロビオティック。秋！」

酒粕や発酵食品を使ったお料理と発酵してワクワク生きる生活のお話をいたします。土鍋でおいしい玄米ごはんを炊く方法も教えます！季節の野菜を使ったお料理も。

メニュー例：土鍋炊き玄米の炊き方、秋のグリル野菜の甘酒 BBQ ソース、酒粕汁など、全 8 品

日時：10月4日（日）11:00～14:00

定員：15名

参加費：4,000円（税込）

## 夜の部

### 「自然酒を楽しむマクロビオティック」

お酒って体によくない？いいえ、ホントのお酒の話をいたします。お酒に合うマクロおつまみで、もっと楽しく、健康に晩酌を楽しめます。自然酒試飲3～4種類の試飲付き！

メニュー例：塩納豆、車麩と秋野菜のお煮しめ、そば粉のフリットなど、全 8 品＋自然酒の試飲

日時：10月4日（日）17:00～20:00

定員：15名

参加費：4,500円（税込）

## ヨガ

15:00～16:00



- ※ 昼・夜の部、両方に参加される場合の参加費は、8,000円（税込）です。
- ※ キャンセルは10月1日までにお願いいたします。10月2日以降のキャンセルは、参加費をいただきます。
- ※ メニューは、食材調達の都合上、変更になる場合があります。
- ※ 調理は講師によるデモンストレーションです。調理実習はありません。
- ※ 昼の部と夜の部の間には、ヨガインストラクターのAKIがヨガをお教えます。ヨガは自由参加です。参加される方は動きやすい服装でお越しください。
- ※ お子様連れの方もおいでいただけます。ご注意事項がありますので、ブログの「お子様連れの方へ」をお読みください。

## ◎ お申し込み方法

ゆるり組のブログにアクセスして、申し込みフォームからお申し込みください。



ゆるり組のブログ

<http://yururigumi.blog62.fc2.com/>

## ◎ お申し込み締め切り

10月1日 24:00

## ◎ 開催場所

玄米ごはんとお菓子の店 油揚げ

東京都大田区羽田 5-20-5

03-3741-0909



## ◎ お問い合わせ先

ゆるり組 主催：藤野

[yururigumi@gmail.com](mailto:yururigumi@gmail.com)

お気軽にお問い合わせください。

## ◎ 講師紹介

なかじ (本名: 南智征)

1979年、大分県生まれ。玄米自然食の家庭で育ち、子どものころから料理に親しむ。マクロビオティック料理研究家中島デコ氏に師事。

現在は、無添加の日本酒蔵元「寺田本家」の蔵人でもあり、発酵マクロビオティック料理家でもある。

冬は酒蔵で自然酒を作り、夏は自宅だけでなく、各地で発酵マクロビオティック料理教室を開いている。

パートナーである南智美とともに、発酵料理教室・みなみ屋さんを開催。

著書に「お酒を楽しむ人のための簡単マクロビオティックレシピ」(洋泉社刊)がある。



発酵料理教室・みなみ屋さんのブログ

<http://happyseedstomomi.blog79.fc2.com/>



## ◎ 著書紹介

「お酒を楽しむ人のための簡単マクロビオティックレシピ」

なかじ著

1,575円

しっかり食べながら飲む晩酌ごはん。旬の野菜、海藻、穀物で手早く作るおつまみ全65レシピ。

洋泉社 (2009/4/1 発売)

晩酌を心と体にやさしいスタイルで取り入れよう!

「お酒は体に悪いのでは...」

「おつまみだけじゃ栄養取れないよ」

これは普段お酒を飲んでいる人たちに言われがちな言葉です。

けれども、本当にお酒は体によくないのでしょうか?

いえい! 飲み方、食べ方ひとつで心と体にやさしい新しい晩酌スタイルがすぐにできます!

お酒にあうおつまみは「味の濃い」「揚げた」「お肉やお魚」だけではないのです。旬の野菜や海藻、穀物で体をいたわる飲み方をぜひ始めましょう。

本書では、そんな考えからマクロビオティックに基づいた心と体にやさしいレシピをさっとなつくれるおつまみから、友人を招いてのちょっとしたパーティーまで幅広く紹介しています。

みなさんも本書で「体がよるこぶ晩酌ごはん」のスタイルを取り入れてみてください。

