

家庭で出来る 中医学×薬膳教室

初級
Vol.16

沖縄でも広がりつつある薬膳料理。食べる人の体調や体質に合わせて組み合わせる料理なのでスーパーの食材や近くの畑でとれたお野菜など身近な食材で充分。薬膳を作るためには、中医学の理論を学ばなければなりません。この講座では、中医学の基礎知識を取り入れて、家族やご自身の体質・体調を探り、各自に合わせた薬膳料理を学びます。中国料理と思われそうですが実は、フレンチ・イタリアン・和食・スイーツ等、幅広い食へ応用できる薬膳。初心者の方向けにわかりやすく、ていねいにお教えいたします。

<内 容>



- 基礎講座① 『中医学とは/体質チェック/気血水の働き』
- 基礎講座② 『五臓の働き/薬膳献立の作り方』
- 調理実習① 気を補い、巡らす食材を使ったメニュー
薬膳粥・理気スープ・薬膳小鉢 (調理実習)
- 調理実習② 血や水を補い、巡らす食材を使ったメニュー
薬膳おこわ・補血スープ・薬膳小鉢 (調理実習)

※ 調理実習は各季節に気になる症状なども吟味して、スーパーで手に入る身近な食材で薬膳料理を作ります。食材調達の関係によりメニューは変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

- ・日 時：平成30年12月13日 (木) 10:30～13:00 調理実習① (初めの30分は基礎座学)
13:00～15:30 基礎講座①
- 平成30年12月20日 (木) 10:30～13:00 調理実習② (初めの30分は基礎座学)
13:00～15:30 基礎講座②
- 平成31年 1月10日 (木) 10:30～13:00 基礎講座① (12月13日と同内容)
- 平成31年 1月17日 (木) 10:30～13:00 基礎講座② (12月20日と同内容)
- ※基礎講座①、基礎講座②は、それぞれどちらかの日程をお選びください。
- ※参加できない日がある場合は、必ずご連絡ください。

- ・場 所：沖縄ガス ショールーム ゆ〜くる 2階 セミナー室 / クッキングスタジオ
- ・定 員：24名
- ・参加費：一括/6,500円 (初回の受付時に1回払いとなります)

※一度お支払いいただいた受講料はご返金できませんのでご了承ください。

※体調不良などで参加できなかった日のテキスト、資料は後日郵送いたします。

その後、お電話やメールなどで質問・疑問などにお答えしますのでご安心ください。

※キャンセル及びキャンセル料について

キャンセルは12月6日(木)までに下記の番号までご連絡をお願いいたします。

材料発注の都合及びキャンセル待ちのお客さまへお譲りするため、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

初回開催日の6日前(12/7以降のキャンセル)につきましては、キャンセル料として参加費6,500円をご負担いただくこととなります。

なお、キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。予めご了承ください。

【お問い合わせ・お申込み】

沖縄ガスショールーム又は、営業企画課まで♪
TEL:098-863-7750【土日も承っております】
HPからもお申込みいただけます。

ありがとう
60th

沖縄ガス
那覇市西3-13-2

沖縄ガス ショールーム
YOU-KURU
お問合 せ
ショールーム

ゆ〜くる
沖縄ガス 検索
☎ (098) 863-7750

