

☆開催しました☆「ラボカフェ」ゆるマクロビはじめませんか

「ラボカフェ」は、“出会い”をつくる場。

新たな人との出会い…
新たな学びとの出会い…
新たな自分との出会い…

ここでの出会いが 新たな出会いへと つながりますように…。

そんな願いを込めて、6月から11月まで、月1回のペースで「ラボカフェ」を開催しました。

各回、その道の案内人が、皆さんを「わくわく・ドキドキの世界」へご案内します。

今回は、11月30日(日)に開催した、最終回の様子をお伝えします！



※講座内容は、[こちら\(1119KB; PDFファイル\)](#)のチラシをご覧ください。

※第1回の様子は、[こちら.pdf\(1298KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

※第2回の様子は、[こちら.pdf\(1411KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

※第3回の様子は、[こちら.pdf\(862KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

※第4回の様子は、[こちら.pdf\(1306KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

※第5回の様子は、[こちら.pdf\(1292KB; PDFファイル\)](#)をご覧ください。

【第6回】～うれしい たのしい おいしい～「ゆるマクロビはじめませんか」

【案内人】西村 幸子 さん(正食クッキングスクール講師)



第6回は、癒し系雰囲気西村幸子さんに、マクロビオティック料理を教えてくださいました☆

マクロビオティックとは、簡単に説明すると、動物性のものをあまり採らず、無農薬・自然農法の穀物、野菜を中心としたお食事のことです。今回は、マクロビオティックの考えを通して、心も体も健康な暮らしを送るヒントを学びました。

本日のメニューのご紹介です🍴

①甘いひよこ豆入り玄米御飯

②野菜&豆乳シチュー

③車麩のフライ

④青菜とレンコンの梅和え

⑤くるみクッキー

5品に挑戦です。



まず初めに、料理のレシピについて、詳しくご説明いただきました。

素材の大切さや野菜のうま味を引き出す調理法など、目から鱗の“おいしくいただくコツ”と“食の大切さ”を教えてくださいました。

例えば、「お米は“拝み洗い”をします。生産者さんへの感謝の気持ちや、ご飯を頂けることへの感謝を思いながらお米を洗います」また、「自分のことだけを考えて食事を摂るのではなく、次の世代、その次の世代のことも考えて、食材を選んでください」とも話され、食事を摂る意味や大切さが心に響きました。

レシピの説明が終わると調理スタートです。グループごとに料理を作ります。みなさん、抜群のチームワークで次々と料理が出来上がります！



調理が終わると、待ちに待った試食！

砂糖やみりんを使わなくても、こんなにおいしく&甘い料理ができる！しかも簡単に！と、参加者全員びっくりでした。

動物性のものを摂らないと聞くと、薄味で、何度も食べたくなる味とまではいかないだろうと想像していたのですが、そんな心配は無用でした。



ぜひ、今回学んだことを、ご家庭の食卓にも取り入れてみてください！

みなさん、ご参加ありがとうございました。

今年度の「ラボカフェ」は終わりましたが、再会する日まで、新たな出会いと学びへ前進(AVANCE)し続けてください！



講座の感想・気づきなど

● 参加者のアンケートより

♪初めてのアバンセのイベントで、初めての料理教室で、不安だらけでしたが、思ったより気軽に参加できて、かつ、多くのことを学びました。西村先生に大感謝しています！ありがとうございました。

♪先の世代のことも考えて、食を大切にしていこうと感じることができました。先生の熱い思いが伝わった。

♪マクロビは初めてだったのですが、お肉や魚を使わなくても、野菜の甘みやうまみを引き出したお料理、本当においしかったです。また、生産者の方などへの感謝の気持ちを大切にすることも、素晴らしいなと思いました。今日習ったことを少しでも日常の食生活に生かしたいと思いました。


♪参加しやすく、学びのきっかけになりやすかった。

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)



 [アクセス・交通機関のご案内](#)

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#)

アババンセ

佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分

日曜・祝日:8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで