



「マクロビオティック入門」

～普段の調理にすぐ応用できるマクロビオティックの基本～



日時：2月5日(日)12:00～14:00

講師：ちゃらん家 ワンディシェフ 小崎幸恵さん

会場：ちゃらん家 一宮市本町2丁目4-3



お肉や卵などを使わずに野菜、穀物、豆、海藻といった食物で調理する「マクロビオティック」のこのマクロビオティックのメニューを、本町ちゃらん家で提供して大好評の小崎幸恵さんを講師にお迎えし、「マクロビオティック入門」講座を開催します。基本的な調理法などをデモンストレーションしながらお話をさせていただき、その後ランチをいただきます。

実は日本生まれのマクロビオティック。日本の伝統食をベースに、暮らす土地の旬のものを食べることで体のバランスをとるように考えられています。小崎さんのお料理は、マクロビオティックの理論をさりげなく取り入れながら、カフェ風に仕立てられていて、とってもおしゃれで、おいしいのです。

このマクロビオティックの基本は、普段のお料理にも簡単に応用できるので、ぜひ覚えて、おうちでも体にやさしいお料理を作ってみませんか？

◆いちのみや大学第 33 回講座

「マクロビオティック入門 ～普段の調理にすぐ応用できるマクロビオティックの基本～」

・日時：2月5日(日)12:00～14:00(受付開始 11:30～)

・会費：1500 円(昼食付)

・定員：20 名

・場所：ちゃらん家一宮市本町2丁目4-3

(tel 0586-24-2301)

JR一宮駅、名鉄一宮駅から東へ徒歩7分

・お問合せ・お申込み：

いちのみや大学事務局(有限会社人の森 内)

メール info@ichinomiyaigaiku.com

電話 080-4227-8641

FAX 0586-72-5445 にてお申し込みください。



・申し込み締切：準備のため2月3日(金)午後5時までにお申し込みください。

キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

※詳しくはホームページにて <http://ichinomiyaigaiku.com>

◆いちのみや大学とは

いちのみや大学は、一宮の街をまるごとキャンパスにし、
一宮にこんなすばらしい人がいることの紹介
一宮近辺の郷土の歴史・文化の勉強
一宮の自慢の場所の見学など
ともに豊かに学んでいこうという生涯学習の市民活動です。

◆これからの講座の予定は？

月日	曜日	場所	講師	内容
2月5日 12時～	日	ちゃらん家	げん氣CAFE 小崎 幸恵さん	マクロビオテック入門 基本の説明とお食事
3月18日 15時～	日	日本料理 寶楽	木全酒店 木全辰夫さん	木全さんお勧めの 日本酒の利き酒会
4月14日 14時～	土	産業体育館	元一宮市立北方中学校校長 田中 豊先生	明智光秀と 津島の豪族四家七名字の事

これまでに開催した講座： デジカメ講座、シャンソン、アフリカの音楽、ジャズピアノ、ヴァイオリンについて、古典落語、アートについて、洞窟探検の魅力、ネパール料理、韓国料理、日本茶、おから味噌、うすずみ桜と真清田神社のなぞ、織田信長のこと、美濃路・起宿について、船橋楽器資料館、プラネタリウム、葛利毛織、妙興寺、尾西繊維協会ビル等の見学など

◆いちのみや大学の講座は、どこで知ることができるの？

・いちのみや大学ホームページ

<http://ichinomiyaigaiku.com> で、学生登録(無料)をしていただくと、新しい講座の案内を月1回、メールでお知らせします。

登録方法→学生登録は、いちのみや大学ホームページの上部にある**学生登録**のボタンをクリックし、学生登録のページで、メールアドレス、お名前、ユーザー名(半角英数字で4～10字)、パスワードなどを登録(受講者登録)してください。

受講したい時は、ログインして、受講したい講座名をクリックし、講座詳細のページの下にある**受講予約を申し込む**のボタンを押すと、それだけで受講の申し込みができます。

・**チラシ** 市役所(各庁舎)、市民活動支援センター、織部亭、野の花、三八屋、ちゃらん家馬宿、ヘア一シャンティなどで配布

・中日新聞など

中日新聞 『おでかけガイド』(金曜日に掲載)

中日新聞ミニコミ紙 『タウンニュース』(毎月1日発行 一宮北部専売所 末広、富士、貴船学区方面)、『ほっと！タイムス』(毎月15日発行 一宮市西部、萩原、戸塚、大和、西御堂地区販売店)『きたがたくらぶ』(毎月1日発行 北方地区販売店)などに掲載しています。