

♪ 2月のお料理教室♪

国際薬膳食育師・野菜ソムリエ
寺村 真理先生



- ・小豆玄米ごはん
うっすらピンクに染まって春らしい色合い。小豆に含まれるサポニンが脂質の酸化を抑えてくれます。また、利尿作用もあり、デトックス効果も期待できます。
- ・鰯とトマトソースのハーブパン粉焼き
鰯を使った洋風料理。意外と簡単に作れるようです。
- ・春菊のクルミ入りサラダ
春菊は水で洗うだけ！クコの実をドレッシングで和えて、くるみを上からまぶしました。クコの実は浄血作用がある、漢方食材です。
参加の皆様からも、春菊でこんなに簡単にサラダができるなんて！と驚きの声。

・菊花ときのこの酢和え

菊花としめじとさつと茹でたマリネ。作り置きができるので便利です。

・ほうれん草の養血スープ

きれいなグリーンで、まるやかなやさしい味のスープ。ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、クミン、豆乳などが入っており、貧血に有効。血圧を下げる効果もあるそうです。

・百合根プリン

百合根と豆乳、粉寒天とくず粉少々を合わせたプリン。百合根がデザート!?という驚きがありましたがもちもちした食感と乾燥肌やシワ対策に効くとの先生の言葉に、皆さん味わってしっかり完食。

片栗粉は体を冷やしますが、くず粉は体を温める効果があるそうです。

参加された皆さんの感想・・・

- ・普段の食事作りに少し刺激をもらえました！・食材にまつわる、いろんな話が聞けて楽しかった。
- ・お塩にこだわって、お料理によって使い分けされているので勉強になりました。

♪ 2月の製本教室♪

NPO法人

書物の歴史と保存修復に関する研究会 講師
染色・製本 工房あるちざん主宰

岩淵 しのぶ先生



古布を使って基本の四つ目綴じで和本を作りました。古裂がとても美しく、綴じる糸によっても個性が表れます。

ひとつひとつ丁寧に教えて頂けるので、皆さん2時間で完成しました。

お料理教室は毎月・製本教室は隔月
で開催しています。
お気軽にお問い合わせください。
リファイン学園前 0120-015-776

