

「第3回かんたん薬膳教室」を開催しました！

10月14日（月・祝）に、中央公民館で開催の「かんたん薬膳教室」に24人が参加しました。講師は作州薬膳の久保敦子さん。夏の荒れた胃腸を整える食材、乾燥した秋に肺をうるおす食材などを使ったメニューを教えていただきました。

かんたん
薬膳教室

2024
10/14(月・祝)

10:00~12:00

身近な食材で作ることが出来る薬膳を学び、
自然の恵みの力と心と身体を癒すまじり込み。

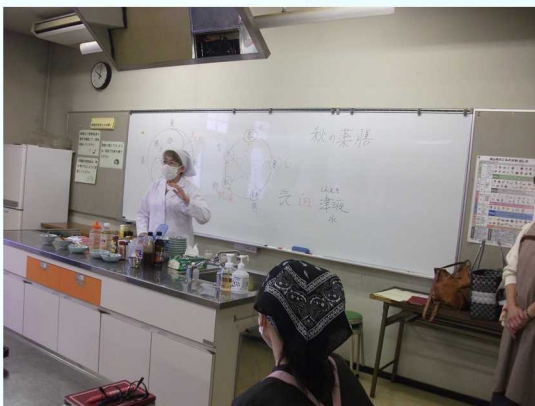
場所 津山市中央公民館 調理室
(津山駅前徒歩5分)

定員: 16名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費: 1,000円 申込期限: 10月3日(水)

講師: 久保敦子さん
(作州薬膳)

お申し込み 電話 (平日午前9時~午後5時) でお申し込み
ください。TEL.0868-24-5111



今回の献立
鶏肉と蓮根の黒酢風味
薩摩芋のご飯
小松菜と桜エビの炒め煮
梨と白木耳のジュレ



実習後には、「冷え性によいものは何?」「玄米を食べるべき?」「体のこりに効くものは?」などのたくさんの疑問に答えていただきました。参加者アンケートでは、「色々な話が聞けて良かった。」「食材の効能を知り、日々の食事に活かしたい」などの声がありました。

次回開催日 令和7年2月6日(木)