

第4回かんたん薬膳教室を開催しました



令和6年2月22日(木)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。

講師は作州薬膳で国際中医薬膳師の久保敦子さん。

軽快な楽しい講義と実習が行われました。工程が多い作業でしたが、みなさん手際よく調理されていて、「楽しく料理が出来て良かった」「薬膳に興味があるので、また参加したい」などの声をいただきました。



メニュー：五味子酢のちらし寿司、春巻、春菊と胡桃酢和え、桜餅

春の薬膳

春になると冬よりも活動量(運動)が増え、新陳代謝も活発になるので、気の巡りを管理する「肝」への負担がたかまります。そこで、春には肝に必要な栄養(陰血)を補う事が大切です。また、春に「脾」を補う甘味のを適度にとるのもよいことです。脂っこいもの、味の濃いものは避けましょう。(資料抜粋)