

「第2回かんたん薬膳教室」 を開催しました！

8月24日に、中央公民館で開催の「かんたん薬膳教室」に16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。秋の養生法と薬膳料理を教えてくださいました。



夏野菜のキーマカレー
山梔子の緑豆のご飯
8月のサラダ
白いきくらげのあんみつ

参加者からは「簡単でびっくりした」「薬膳料理が身近に感じられるようになりました」「家でも作ってみたい」の声がありました。

【調理実習の様子】



夏野菜のキーマカレー：食欲不振
山梔子と緑豆のご飯：解暑、清熱
8月のサラダ：収斂固渋、理気止渴
白いきくらげのあんみつ：滋陰、建碑、潤いと美肌効果

秋の食養生：夏の疲れを癒やし、胃腸を回復させ乾燥対策をして体に潤いを与えてくれる食材を摂りましょう。また、冬に備えて寒さ対策と体力作りも。

秋におすすめの食材：レンコン、里芋、サンマ、ぶどう
ゆり根、白木耳、キノコ、栗、銀杏、梨、柿、さば、じゃがいも、さつまいも、やまいも（当日資料より）