

🌸2023年4月「ベジフル中医薬膳塾：15期」

第15期は、コロナ感染も一段落となり、マスクの着用も自己判断となりました。

今年度にテーマは、ずばり「**排毒=デトックス**」！ 季節の野草や身近な食材や生薬使いながら、中医・薬膳を基礎に、いかにして排毒をしながら、病気にならない：未病に対処する講座に致しました。。

座学と季節の野草、山菜、薬膳茶などの調理を含めての講座でお過ごしいたします。

●開期：2023年4月9日より2024年3月10日まで全10（8月、1月はお休み）

時間：毎月第二日曜日、午後2時から5時まで。

会場：文京区：アカデミー茗台他、向ヶ丘、湯島などの文京区内の施設

講師：加藤みくこ（国際中医薬膳指導師、桜沢流新普茶料理師範 自然食料理研究家）

企画、構成：津崎きょうこ（商品プランナー、国際中医薬膳指導師、Spice コーディネータ）

アシスタント：千葉理恵、村井友子他

【2023年4月スタート:10回予定表（-徐先生との中国研修ツアーも視野に入れて-）】

回	月日	月のテーマ	体調を整え食べられる野草、山菜	排毒の食材生薬	主なメニュー
第一回	4/9	薬草茶の種類との作り方	野カンゾウ	緑豆	緑豆ご飯、緑豆豆腐スープ
第二回	5/14	薬膳調味料の種類と作り方	タンポポ	麻の実	麻の実豆腐、麻の実ミルク
第三回	6/11	年齢と養生	独活	黄精	野草とウドの酢味噌和え
第四回	7/9	病気の原因	よめな	茯苓	茯苓パオズ
第五回	9/10	体質別の禁止事項	牡蠣：ボレイ	葛	胡麻豆腐 葛湯
第6回	10/8	食材の食べ合わせ	キンモクセイ	ニラ	ニラ水餃子
第7回	11/12	有害な発がん性食品を知る	むかご	紅花	紅花飯
第八回	12/10	中医学的未病の定義	クワイモ	山椒	四川マーボー豆腐 (陳式)
2024年 第9回	2/11	ベジタリアンの食生活の問題点	せり	桂皮	桂皮風味のリンゴパイ
第10 回	3/10	老年期の特徴と養生	ナズナ	小豆	小豆のカルグクス

★メニューは材料の都合などにより変更が発生します。あらかじめご了承くださいように。

●持ち物；筆記用具、エプロン、食器用布巾1枚、お手拭タオル（ご自分用）1枚。

☆添付の申し込み用紙にご記入の上、e-mail またはご持参にてお申し込みください。

津崎：e-mail：k-tuzaki@isplanet.co.jp 又はLINEにて。

●単発の御参加のお申込みは開催日の5日前までに、直接お願いいたします。

お申込は、年間の登録とさせていただきます、お支払いは、毎回その都度となります。

お申込み方法など

受講料：単発受講の方：6,000円

(*毎回、お茶・ご飯・薬膳料理つきテキスト、食材費込)

年間登録の方：1回：5,500円

● 定員：12名（先着順；定員になり次第締め切りとさせていただきます）

お申し込み；津崎：e-mail：k-tuzaki@isplanet.co.jp 又はLineにて。

FAX:03-3812-1842

★入会申し込み用紙にご記入の上津崎までFAX, 又はメールで送信

申 込 書

2023年 月 日

私は2023年4月9日スタート「ベジフル中医薬膳塾：第15期」に申し込みます。

(フリガナ) お名前	(年 月 日生まれ) 職業 ()	
ご住所	〒	
電話番号	— —	携帯
E-Mail	PC : 携帯 : * 緊急の連絡時に！	単発；一回6,000円 (月分) 年間登録の方；5,500円 (月分) ⇒前納前期5回分 (4月→9月) 27,500円 合計額； _____ 円 <u>*ご入金は：開催日当日でOK</u>
当塾をお知りになったきっかけ／	[コメント]例：アトピーがある・・・など。 A 完全ベジ、B 魚介などOK (A, Bどちらかに○をつけてください)	

→送り先；お申込み；津崎：e-mail：k-tsuzaki@isplanet.co.jp 又はLINEにて。

FAX:03-3812-1842 (津崎；ネイチャープラネット内)

★入会お申込み用紙にご記入の上津崎までFAX, 又はメールで送信、