

## 2018年テーマ「食材の力、ベジの薬膳:シリーズその3」

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

この塾は今年3年目になります。新しくご入会の方も、継続の方も共に楽しみながら薬膳を学ぶ目的の塾です。



今期は、教科書「漢方薬膳学」を基にしてすすめていきます。

薬膳は代表的なスープと薬膳ご飯、季節の養生茶を作り、ランチタイムを共に過ごします。やさしいベジの薬膳の素晴らしさを、どうぞお楽しみください。ご入会をお待ちしています。

2018年2月スタート：全8回予定表毎月第二月曜日 会場：横浜市 藤が丘地区センター等  
時間：午前10時から午後1時まで（ご欠席は2日前の午前9時まで、欠席分は振替可能）

回	月日	月のテーマ	月の薬膳ご飯 麺、餅など	月のスープ 又は副菜	季節の養生茶
第一回	2/5 第一 第二は祭日の ため	薬膳の誕生と歴史 P, 218~221	赤米の葛粥	腐竹の揚州風煮 込み	八宝茶
第二回	3/12	素問にみる食養上 P, 222~223	藜金と豆のご飯	牛蒡の黒酢炒め	人參花蕾茶
第三回	4/9	漢方薬膳の薬効分類 P, 49~51	アスパラガスの ご飯	薬膳スープ	蒲公英茶
第四回	5/14	実践編：その1 カゼ、感冒 P, 54~	ニラと生姜の玄 米ビーフン	ネギと生姜の スープ	人參湯
第五回	6/11	その2：胃腸疾患 P, 72~	ウメと椎茸の お粥	豆乳茶碗蒸し	補中益気湯
第六回	7/9	肝臓・胆嚢疾患 P, 83~	スリランカカレ ー	トウモロコシと 冬瓜のスープ	菊花入りハブ茶
8月	夏休み	夏休みは中国、杭州市に研修 ツアーを予定（希望者）			
第七回	9/10	婦人科系疾患 P, 92~	梨のお粥	南瓜と小豆のポ ターージュ	四物湯
第八回	10/8 祭日の ため第1 10/1	循環器系疾患 P, 118~	百合根ご飯	金針菜とハスの 実のスープ	十全大補湯

★メニューは、材料の都合で変更することがありますが、ご了承ください。

★講座の幹事（アシスタント）吉橋千香子 080-5023-3443 mail: [kanoko-touko@ezweb.ne.jp](mailto:kanoko-touko@ezweb.ne.jp)

大貫和子 090-2410-6669 mail: [kazuko.ohnuki731docomo.ne.jp](mailto:kazuko.ohnuki731docomo.ne.jp)

（本薬膳塾は、受講の皆様が運営に参加して、お近くの方は材料の用意などを分担します）

★定員：15名：メール又はFAXなどでお申込み後、ご入金先をお知らせ、ご入金で受付完了。

お申し込み・お問い合わせ：加藤 みくこ mail: [ikuko@sansho.org](mailto:ikuko@sansho.org) T&F: 047-472-1014

★11月、12月はイベントや特別講座を予定しています。ご希望をお寄せください。

