

## 2017年テーマ「食材の力、ベジの薬膳:シリーズその2」

講師：桜沢流新普茶料理師範、 国際中医薬膳指導師 加藤みくこ

「ベジの薬膳:食材の力」は今年で7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。



2017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の公共施設

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	月のお茶
第一回	2/13	薬膳入門 漢方、中医学、薬膳とは？	菜飯 セーフアン	当帰、党参スープ	ナツメ生姜茶
第二回	3/13	薬膳の歴史と体質分類 体質別養生法	胡椒餅と南瓜パイ	双耳豆腐湯	ハトムギ茯苓茶
第三回	4/10	何故病気になるのでしょうか？原因と治病の原則	緑豆茯苓飯	酸辛湯	緑豆汁粉
第四回	5/8	薬膳で使う生薬、食材 20種類の使い方	人参とナツメの冷麺	ベジの佛跳牆 珍味スープ	玫瑰茶
第五回	6/12	中医薬膳学の基礎 陰陽論、五行説	ビビンパ コチュジャン	冬瓜の薬膳スープ	菊花茶
第六回	7/10	人体を構成する三大要素、気血水の重要性	白ごま担担麺	トラジと金針菜のナムル	杏仁汁粉
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	9/11	生命エネルギー、精気を高め維持するには？	薬飯	ベジの参鶏湯	人参養宮湯
第八回	10/9 祭日のため第3 10/16	中医学の書物から学ぶ 季節の養生法	蠟八粥	薬膳雑煮	木瓜茶（カリン）

★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

★受講料：入会金：4000円、一回ごとのお支払：5000円、一日体験受講：5000円

全8回:一括 38000 円 2回分割 19000 円×2回 (納入後の返金は不可)

●持ち物: タオル (食器用)、御手拭タオル・・・各1枚、筆記用具、エプロン

★ご入金は: ゆうちょ銀行、記号 10580-2 番号 7357881 カトウイクコ  
三菱東京 UFJ 銀行 店番 277 口座番号 0061548 加藤郁子

~~~~~切り取り線~~~~~

申込み書 (以下○で囲んでご記入ください) (継続の方もご記入ください)

私: 氏名 は、薬膳塾に、会費 円を入金して申込みいたします。

(入金先 ゆうちょ銀行 三菱東京UFJ銀行)

お名前 \_\_\_\_\_ ●新規申し込み ★継続:入会金なし

〒

住所 \_\_\_\_\_

電話番号、Fax \_\_\_\_\_ 携帯 \_\_\_\_\_

Mail :