



暁美先生の

お料理講座

～ 食の学校・実践版 ～

食事は自分を^{かなめ}養う要。体に合った、自然な食事を作りたい。

・・・でも、実際にどうしたらいいの!?

そんなあなたに胸を張っておすすめてできる、とっておきのDVDです!

「お料理はタイヘン!」の壁、と一緒に崩壊させてみませんか?



●講座内容●

セット内容 ◆ DVD2枚+充実の資料

*臨場感あふれる講座収録のため、音声や画像が一部クリアでない部分もございますことご了承ください。

資料&レシピ内容：包丁の使い方、ごはんの炊き方、お出汁の引き方（二種）、お味噌汁、煮浸し、コールスロー、豆腐の味噌漬け、ごぼうの酢醤油漬け、簡単スープ（レシピはアレンジ方法つき）

講師 ◆ ^{さそうあけみ} 笹生暁美先生

収録 ◆ 2015/1/18 @ 横浜道場 2F KUMU

価格 ◆ 5,000円（会員割引 4,000円）

- ・今さら聞けない!?
- 包丁の持ち方、使い方（千切り仕様の持ち方もご伝授!）
- ・「本物の調味料」の選び方
- ・シンプル & 簡単なお出汁の引き方
- ・冷蔵庫にこれがあればラクラク晩御飯!
- （日持ち抜群の常備菜）にびた
- ・美味しい & 簡単な「煮浸し」のつくりかた
- ・キャベツのアボガドコールスロー
- ・レパートリーを5倍にも10倍にも広げる方法
- ・質疑応答

☆こんな方には特におすすめです!

- ・お料理は面倒… もっと気楽にできるようになりたい
- ・どこからはじめてよいか分からない
- ・レシピ本は山ほどあっても本棚の肥やし
- ・手間暇かけずに、きちんと美味しい「おうちごはん」を食べたい



(写真はイメージです。撮影：暁美先生)

☆このDVDで、こんなあなたに出逢えるかも…!

- ・お出汁が簡単に引けて、お味噌汁や煮浸しを簡単に作れる!
- ・レパートリーを広げる方法を知ったので、
ひとつのレシピを色々応用しています
- ・冷蔵庫にお料理ストックがあるので、帰宅後のお夕飯づくりも楽々!
- ・質のよい調味料を選んで、食材の自然な旨味を引き出せています

詳細は裏面をご覧ください➡

暁美先生のお料理が、氣道にベストマッチする理由

暁美先生は、20代で食事のパワーに気がついてから、**日本料理を学びつつ、マクロビオティック、ローフードをマスターされた食のスペシャリスト**なのですが（ブレディングや飾り切りも含めて幅広くこなしています）、その結果、

「**どんな食事法でも、“これだけが唯一の正解”と言えるものは無い。日々、その人が“美味しい”と思える家庭の食事こそが大切!**」と思われて、**食事法へのこだわりを捨てられた方**なのです。

（ただ、ご自身が菜食がお好みなので、お教室では動物性のもは出てきません（お出汁のかつお節くらい）。でも、動物性のもを食べることも全く否定されず、時に「卵を使う場合は…」などのアドヴァイスもあり）

なんと、**氣道の食事観**を体現しているような方ではありませんか・・・!?

私が暁美先生に出逢ったのは2年ほど前。その後、暁美先生の現在の方針のお教室の第一期生として、ほぼ

月一度のペースでお世話になって1年以上になります。実際に通ってみて、暁美先生のお教室は、**忙しい人の味方である・レパートリーの「広げ方」を教えて頂ける・ざっくり行ってよいところと、きっちり行すべきポイントを分けて教えて頂ける・音や香りで食材と対話する調理法・お料理への愛が伝わる**——など様々な特長があるのを実感しています。

今回は、横浜道場 2F の開催 & 1回かぎりの講座で、予約がある中ではありますが、**可能な限りのエッセンスをギュッと詰め込んで頂き、「お料理はタイヘン」の壁を解消する第一歩となる貴重な企画になりました。**

当日は満員御礼となりましたが、いらっしやれなかった方はぜひ DVD をご活用下さいませ。

（スタッフ佐野裕子）



☆先生がとても氣道的なことに驚きました。特にメインディッシュのくだりへの説明は興味深かったです。（M様）

☆料理教室は中学の家庭科以来で、アボカドやキャベツの切り方、包丁の持ちかたも参考になりました。

実際にやってみて、すぐ家でつくれました！（T様）

☆よりよい生活のための知識が増えました。（S様）

☆帰宅後、復習を兼ねて作ったら、おいしくできて家族にも好評でした。（G様）

☆だし汁をまた活用していこうと思いました。（A様）

●受講された方のご感想より



●講師 笹生暁美先生 プロフィール

ワンプレート懐石研究家。

スイーツをコルドン・ブルーロンドン校にて学ぶ。江戸懐石近茶流を10年ほど学びながら、マクロビオティック・リマ・クッキングスクール師範科を卒業。カルフォルニア州にあるリビングライト・カリナリー・

アート・インスティテュートにてローフードインストラクターの資格を習得。
・お料理の「絵」を添えたレシピも…

「一皿に季節のをせた絵ものがたり」 <http://emonogatari.com/>

●講師より一言

毎日のお食事は生きる源。お食事は体を作るだけでなく、思いやりや優しさといった愛情を伝える道具でもあります。心と体を養うお食事を、日々、楽に作って欲しい。こんなにシンプルでいいのだ、と気楽に考えて欲しい。自分で作るお食事はあたたかい毎日を創りだします。その最初の一步を踏み出すお手伝いをさせていただきます。

講座DVD『お料理講座〈食の学校実践編〉』申込書

このままFAX (045-261-3304) で、ご送信いただけます (24時間受付)

ふりがな

お名前

お電話番号

ご住所 (〒 -)

▼お申込み数量

一般 ... 組 会員 ... 組

▼お受取、ご入金方法 (ご選択ください)

発送 (ご入金方法: 代引き 後払い (会員のみ))

道場にてお受取 & ご入金

(道場: 東京 横浜 / 受取希望日: 月 日)

*代引きの場合は代引き手数料をご負担下さいませ。

*後払いの場合、振込用紙を同封させて頂きます。商品到着から1週間以内にご入金ください。(1週間以内に横浜、東京の各道場でご入金されても結構です)

*道場でお受取り & ご入金の場合には、ご注文日から3週間以降のご来場予定日をご指定下さい。

*合計1万円以上のご注文で送料無料となります。(1万円以下の場合には、送料別途) *ご注文からお届けまでには3週間ほどのお時間を頂きますことをご了承ください。