

リマクッキングの **尾形妃樺怜** 先生 が

2009年4月
再びハケ岳にやってきました



昨年2月に続いて2度目の尾形先生のクラスです。今回は、「**身近なマクロビオティック**」という事をメインテーマに、**生活に根ざした陰陽のお話**をいただいたり、「マクロビオティックを始めたらこんな疑問が出てきた」、「始めたいと思っているのだけれど、どうもここが気になって踏み出せない」というような、**聞いてみたいけれど、なかなか聞くチャンスがないことを直接お聞きしながら一緒に料理をする**、という方向を考えています。

参加される方々、場の雰囲気、等々によってどんな形になっていくかは、その時にならないと判りませんが、いろんな事がいっぱい詰まった**先生の智慧の箱**を、ちょっと開けて垣間見せていただきましょう。

ゲスト講師プロフィール

尾形 妃樺怜 (おがた ひかり)

穀物菜食料理研究家。昭和53年マクロビオティックの提唱者、故桜沢如一氏の理論に出会う。以来、穀物と野菜を中心とした食事を実践。昭和54年より、穀物菜食の料理学校である「リマクッキングアカデミー」(現リマ・クッキングスクール)に通い、桜沢里真氏、大森一慧氏、吉成千江子氏、故小川みち氏、植田富く子氏、浮津宏子氏などに師事。昭和57年に自然食品店「La Vie de 清蓮」(現カムへ)をオープンさせる。店を営むかたわらリマ・クッキングスクールに通い、同時に大森英桜氏の正食医学を学ぶ。昭和61年、同校師範科を修了。

現在、「リマ・クッキングスクール」講師を務め、他各地で料理講習を行い、穀物菜食料理とその理論の普及に努めている。著書に『ナチュラル COOKING レシピ(『毎日のマクロビオティックレシピ140』に改題)』『なんでも土鍋! 四季の料理術』がある。

問合せ・申込み先: 倶楽部でらいと

企画担当: Kuni

tel/fax: 0551-38-0867

mail: thanks-toi@ksfavbox.org

(不在の場合がありますので、できればメールでお問合せください。)

協力: Kuni's WS のメンバー

ご参考: <http://www.ksfavbox.org/>

4/15(水)

レクチャー 14:00~16:00

身近なマクロビオティック

「たかが陰陽・されど陰陽」

場 所: cafe くじらぐも

(山梨県北杜市明野町上手 3144)



tel: 0551-25-4053

blog: <http://ameblo.jp/yasurinpime/>

参加費: 2500円

(Kuni'sWS のメンバーによる
プチスイートと飲み物つき)

定 員: 25名 (要予約)

マクロビオティックで中心になる陰陽のお話が、身近な例を交えながら、段々、みんなの腑に落ちていく、という目論見(モクロミ)です。

もっと、マクロビオティックを自分の生活の中で感じられるようになれば、というのが狙いで、今回は、イメージで陰陽を感じてみるという試み(by Kuni)も、ほんのちょっと交えながら進めていく予定です。陰陽を、頭と身体で理解していくヒントになります。レクチャーというよりは、お話会の形に近くなる予定です。<くじらぐもでも申込できます>

4/16(木)

実習&トーク 10:00~14:00



「歩き始めのマクロビオティック」

場 所: いずみ活性化施設

(山梨県北杜市大泉町西井出 2197)

参加費: 4000円

定 員: 15名 (要予約)

持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、
(必要な方は)お持ち帰り用容器

「やり始めたけれど、どうも続かない」、「やろうと思う時もあるけれど、どうも今一歩踏み出せない」、そんな方々の思いをテーマに、その場に合った食べ物を考えながら実習します。メニューは、その時手に入る材料を使ってどう作るか、をその場で考えながら決めていきますので、お話を交えながらの料理実習は、体験と知識がドッキングした形で智慧になっていきます。

ヨチヨチ歩きの子がちょっとずつ歩き始める、そんな感じでマクロビオティックと付き合っていっていらっしゃる方を対象に考えていますが、初心者から経験者どなたでも参加可能です。

事前に質問をお受けして、それにお応えする形にする予定です。是非これが聞いてみたかった、という質問などをお寄せください。