

夏、すこやか 料理教室



Kitchen Studio



ぬちまーすさんによる
講演会

ぬちまーすと健康について

開催日時 **7/21(土) 13:00~14:00** 講師紹介 **ぬちまーす代表 高安 正勝** 参加費 **無料**

- 従来の塩と「ぬちまーす」の違いについて
- 健康と塩のかかわり 専売塩は世界一健康に悪い塩だった
- 出産と「ぬちまーす」のかかわりについて
- 沖縄台風長寿論
- 日本健康医療学会からの表彰について

定員になり次第、開め切らせて頂きます。



「ぬちまーす」紹介

沖縄生まれの、海洋成分に最も近い塩「ぬちまーす」沖縄の方言で、命のことを「ぬち」、塩のことを「まーす」と言います。「ぬちまーす」の原材料は沖縄宮城島の海水のみです。世界初の常温瞬間空中結晶製法により、微量ミネラルまで結晶化に成功した海塩です。2000年ミネラル含有量世界一（ギネス記録）、モンドセレクション 10年連続最高金賞受賞、特許庁長官奨励賞等行政からも多くの賞を受賞。



ミネラル世界一ギネス認定
(2000年2月)

モンドセレクション
10年連続最高金賞
(2009年~2018年)



オオニシ恭子さんによる
薬膳料理教室

命をいただく自分食のみつけかた

開催日時 **7/21(土) 14:00~16:00** 参加費 **初回特別価格 3,500円(税込)** 定員 **20名**

自分にあった、あるいは自分の体が必要としているものを知らずに体を壊している人が多くいますので、自分にあった食の見つけ方をお伝えできればと考えます。自分の体調チェックを参加者にしてもらい、それからどなたにでも共通の必要なこと、各自気をつけなければならない点の基本をお話しし、具体的に選ぶ具材と調理の意味をデモンストレーションを使って体感していただきます。

- レシピ
- ぬち豆腐のサラダ
 - 豆腐汁
 - 豆腐ピザ
 - 豆腐燻製
 - エキストラ*フルーツパフェ



講師紹介 **オオニシ恭子**

自身のひどい手荒れをきっかけに食養生に出会う。桜沢リマ氏に師事。食は環境を摂取することであり、環境に適応して生きていくことが基本であることを認識。1981年渡欧。以来31年、東洋的食養生を基本としながらも欧州における素材と環境を取り入れた食養生を研究。個々の生活と体質を見ながら、その環境に適応する食事法「ヨーロッパ薬膳」を指導。ベルギー、オランダ、フランスで定期的料理講習を行うほか、活発に講演会、食のアドバイス、女性の健康セミナーなどを行う。

会場：講演会、料理教室共にビオトピア マルシェ内 キッチンスタジオ

備考：申込締切：3日前 キャンセル：2日前

小学生～中学生のお子様と保護者(2人1組)対象

自由研究に最適!

夏休み親子の料理教室

親子で学ぶ 科学で作るお菓子

開催日時 **8/7(火) 8/14(火) 8/21(火) 8/28(火)**
1回目 10:00~12:30 2回目 13:30~16:00

参加費 **1組 3,500円(税込)** 持ち物 **エプロン**

お菓子を作る時に「なぜ卵を入れるのか?」「なぜ小麦粉を入れるのか?」などお菓子を科学の視点から考えながら、理由を知ってもらいながら一緒に作っていく教室です。お子様の好奇心を広げ、食への関心と知識を深めていただき、将来パティシエやパティシエールになりたいと思っただけだったら幸いです。



東京農業大学
コラボ企画

ブルーベリー摘み採り体験+ グルテンフリー ブルーベリーのお米料理教室

開催日時 **8/11(土) 8:00~12:30** 参加費 **1組 3,500円(税込)**

持ち物・服装 **エプロン【摘み採り体験用】動きやすい格好 毛虫対策のため長袖・長ズボン 熱中症予防に帽子や飲み物をご持参ください。**

フレッシュなブルーベリーを摘み採って頂いた後、美味なる未病改善グルテンフリースイーツと一緒に作りましょう。シンプルでご家庭でも簡単に作れるレシピをご紹介します。摘み採ったブルーベリーと作ったお菓子のお土産付き
雨天時は、ブルーベリージャム作りを行います。

スケジュール	
8:00	マルシェ駐車場集合
8:30	
9:30	ブルーベリー摘み採り体験
10:00	
12:30	米料理教室

東京農業大学
コラボ企画

グルテンフリー ブルーベリーのお米料理教室

開催日時 **8月 木曜日**
8/2(木) 8/9(木) 8/23(木) 8/30(木)
1回目 10:00~12:00 2回目 13:00~15:00

参加費 **1組 3,000円(税込)** 持ち物 **エプロン**

美味なる未病改善グルテンフリースイーツと一緒に作りましょう。シンプルでご家庭でも簡単に作れるレシピをご紹介します。



親子の料理教室、ブルーベリーお料理教室 共通事項 ご予約：1週間前まで。 定員：各8組まで（最少催行2組 最少催行人数に足りなかった場合はご連絡させていただきます）

お申込み・お問合せ

1. BIOTOPIAマルシェ内 レジカウンター
2. TEL. **0465-85-1120**
(9:30~17:00)

BIOTOPIA me-byo valley 〒258-0015 神奈川県足柄上郡大井町山田300



鉄道をご利用

- ・東京駅から
東海道新幹線で「小田原駅」にて乗り換え→小田急線で「新松田駅」下車(合計約60分)
→「新松田駅」から富士急湘南バスで「ブルックス大井事業所」下車すぐ
※2018年5月現在、バスは平日のみ運行。ただし、イベント時は臨時便を運航する場合があります。詳細はホームページをご覧ください。
- ・新宿駅から
小田急線で「新松田駅」下車(快速急行・急行で約80分)
→「新松田駅」から富士急湘南バスで「ブルックス大井事業所」下車すぐ

お車をご利用

- ・東名高速道路「東京IC」から「大井松田IC」(約50分)経由、国道255号線「坊村」交差点を曲がる。(約5分)
※敷地内駐車場あり 400台