

第2部  
体に優しい  
食のお話  
&  
ミニ料理教室

# 『ビジンサマ・レシピで作る 豆腐マヨと甘酒ドレッシング』

地産地消料理研究家 **中村 恭子** さん

蓼科山に住むという「休む」神様ビジンサマにちなみ、心身がほっとするような体に優しいレシピ、それがビジンサマ・レシピです。

今回は豆腐マヨネーズとおろし玉ねぎと甘酒のフレンチドレッシングを作り、サラダの定番ポテトサラダとグリーンサラダに仕上げます。



撮影：秋元良平



※講師のデモンストレーションによる料理教室です。エプロン等は不要ですが、試食用に**マイ箸**または**マイフォーク**をお持ちください。

**2018.6.16 SAT**

**15:00～(開場14:30)**

**@マリオローヤル会館**

(JR茅野駅直結 ベルビア3階)

○ベルビアの地下駐車場がご利用いただけます。

参加  
無料

定員50名  
要申込



**中村 恭子**さん 一般社団法人蓼科塾代表/地産地消料理研究家/健康管理士/食育アドバイザー

私が蓼科中央高原に移住して丸7年。

地産地消に根ざし環境に配慮したライフスタイルを実践できる場所として選んだこの土地は期待を裏切りませんでした。

当時も今も私は身土不二(体と暮らす環境は1つである)、そして一物全体(命を丸ごといただくこと)の食事が健やかな心身のために必要であると感じています。

美味しい空気と水を糧に育ったこの土地の野菜はとにかく美味しいので、野菜を主役にした食べ方をご提案いたします。またアレルギー対策も考慮し、地元だけでなく国内外の多くの方に食べていただけるように植物性食材だけを使ったレシピをご紹介します予定です。この会を通じてご自身やご家族の健康に気遣う方々のお役に立てれば幸いです。

問合せ・申込先 **田舎暮らし楽園信州ちの協議会 事務局**

〒391-0003 長野県茅野市本町西 5-23

TEL: 0120-002-144 FAX: 0266-73-8330 E-mail: info@rakuc.net

ホームページからも  
お申込みいただけます



**参加申込票 FAX: 0266-73-8330 6月6日(水)までにお送りください。**

※こちらは「第2部 食のお話&料理教室」の申込票です。第1部は裏面の申込票により別途お申込みください。

お名前		参加人数	人
電話番号		※変更・キャンセルの場合は事務局にご連絡ください。	