

JPVSベジクッキングセミナー・東京

「美味しいヴィーガン！～夏の野菜だけ？スペシャルレッスン～」

雑穀と野菜で作る、目からウロコのシンプル料理術。今回のメインは、トウモロコシです！

8月5日(日)10:30～12:30 参加費:2000円

場所:早稲田つぶつぶキッチンスタジオ(東京都新宿区弁天町 143-5)

講師:日本ベジタリアン学会認定アドバイザー 郷田優気

プロフィール:

つぶつぶ料理教室オーガナイザー郷田優気(ごうたゆうき)

未来食つぶつぶ創始者ゆみこの長女。幼少期～16歳まで、山形県小国町の山の中でベジタリアンの食生活で育つ。卵年。牛乳飲まずに身長166cm、100%ベジの未来食つぶつぶごはんで健康そのものに育つ。

18歳から約5年のカフェ勤務ののち、独立。関西でつぶつぶ料理教室を3年弱主催する。26歳、ヨーロッパつぶつぶツアー敢行。フランス、ベルギー、オランダ、ハンガリーなどでつぶつぶ料理を伝える。27歳、つぶつぶ料理教室オーガナイザーに就任。現在30歳、都内にてつぶつぶ料理教室全国ネットワーク80カ所以上のオーガナイズ、つぶつぶ料理コーチ養成講座でコーチの育成など多方面で活動中。

料理から生き方まで、おいしいと健康を同時に叶えて輝いて生きるベジ食術「未来食つぶつぶ」で心身ともに幸せになる人を増やすことが私の目指す世界です。このレッスンで、あなたの「おいしさ」「健康」「食べもの」「ベジタリアン」の常識、覆してみませんか？

定員: 20名

お申し込み、お問い合わせは下記メールまたは電話にて受付いたします。

参加費について: 当日現金にて頂戴いたします。お釣りのないようにお持ちいただくと助かります。

持ち物: 筆記用具、料理を手伝いたい方は、エプロン・三角巾、手拭きタオルをお持ちください。

キャンセルについて: 材料調達の都合上、3日前までにご連絡くださいませ。

また、お申し込み後、キャンセルのご連絡なく当日欠席された場合は、参加費の全額を頂戴いたします。

NPO 法人日本ベジタリアン協会 事務局

jpvs.office@gmail.com

06-6868-9860

<http://www.jpvs.org/>

もしくは

つぶつぶエンジンルーム

info@tubu-tubu.net

03-3203-2090

メニュー: ●コーンフリッター、もちあわコーンスープ、コーンごはん
試食にはトマト味噌の野菜マリネをご用意します。