

JPVSベジクッキングセミナー・京都

4月30日(月・祝) 11:00~13:00 参加費:2000円(定員20名)

場所:長岡京市中央生涯学習センター 6F 「食工房」(JR 京都本線 「長岡京」西口直結)



雑穀「高キビ」を美味しく炊いて、ビビンパを作ります。身近な野菜でつくるナムルも、それだけで毎日の食卓に活躍まちがいなし!日本の伝統食材がうみだす韓国料理を楽しみましょう。

講師: 岡田ちづ(日本ベジタリアン学会認定ベジタリアンアドバイザー/
(株)フウ未来生活研究所公認つぶつぶ料理コーチ/つぶつぶマザー)

プロフィール:

1女の母として、また幼児教室講師として「穀物菜食」のキーワードに出会い、理想的だと理解しながらも、男性や子どもに満足してもらえる自信がなく、実際の食卓は真逆の(動物性食品だけでなく、添加物などの「気になる」食品も使わなければ食事をつくることができない)状態に。

理想と現実のギャップが最大限にふくらんだ頃、「未来食つぶつぶ」に出会う。「穀物菜食」でありながら驚くほどのバリエーションやボリューム、そして何よりそのおいしさに感動し、実践を重ね伝え手となる。働いていても、いそがしくても、かんたんに作れるつぶつぶ料理。「おうち de ヴィーガン」をスローガンに、手料理や手作りおやつを手軽に、日常的に実現する技と心を伝える。

活動をととして、かつての自分と同じように理想と現実のギャップに悩む人や、主体的、活動的に生きたい人の応援をしている。

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

岡田ちづ

電話: 090-3056-7674

メール: tsubuharmony@icloud.com