

★ワンコインクッキング 参加費500円 お子様連れ可

砂糖(みりん)・乳製品・卵・動物食材を使わずに甘みと旨みが引き出せるようになります。

ワンコインクッキングにはお得な回数券もあります。5回分のチケット代で6回参加できます。

*12/6(木) 10:30~12:00 マクロビオティックの基本食体験

*フワフワの玄米ご飯、*季節の味噌汁*元気回復の常備菜*おひたし など

★季節の基本食です ★今月は腎臓・膀胱を調べて冬を快適に過ごす食事です。デモンストレーション形式ですので準備は何も必要ありません。お腹を空かせてご参加ください。～受講生の感想より～ **食材を丁寧に扱うこと、切り方をそろえること、手順のとおり にすること、あたりまえのことなのですが、それをきちんとするとこんなにも美しいのだと改めて感じました。その他にも、マクロビオティックを知ることで自分の身に起こることの理由(原因)に目を向けることができるようになりました。「料理すること」以上に生き方について学ぶことができてきたと感じています。物事のバランスをとることが以前にくらべてずいぶん上手になったと自分自身が感じています。まだまだ私も成長できる!そんな気分です。**

普段何気なく食べている食事の食べ間違いをほんの少し修正するだけで心地いい体が手に入りますし、体が穏やかになると気持ちも穏やかになります。多くの方にこの食事を体験していただきたいと思っています。身近な陰陽のお話もお楽しみください。

*12/9(日)10:30~12:00 甘酒の仕込み方とサクサク米粉クッキー

甘酒が「飲む点滴」といわれる理由は、ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンなど、さまざまな栄養成分を含んでいるからです。甘酒の成分の約20%はブドウ糖です。ブドウ糖は脳が活発に働くための貴重な栄養源です。さらに、必須アミノ酸やビタミンB群、葉酸、食物繊維、オリゴ糖も豊富に含まれています。甘酒はエネルギー源となるだけでなく、身体の調子を整えるビタミンも補える大変優秀な健康食品です。甘酒には2種類あって、お米と糀から作る甘酒にはアルコールは入っていません。米粉クッキーも甘酒だけで十分甘くなります。

*12/15(土)10:30~12:00 おいしい玄米ご飯の炊き方

玄米ご飯は体にいいからと分かっていても、おいしく炊けなければ毎日続けて食べることはできませんし、家族も喜んで食べてはくれません。毎日の食事はやはりおいしいが最優先です。体質、体調、季節によっておいしいの感覚も変わってきます。マクロビ体験試食会では時間の都合で十分にご覧いただけない玄米の炊き方について体験していただけます。圧力鍋、土鍋、炊飯器の3種類の玄米ご飯の試食をしていただけます。炊飯器で普段炊いている方には、よりおいしく炊けるワンポイントも!!

ご飯3~4種類と、味噌汁、おかず2~3品を召し上がっていただきますので、ランチのお約束はなさらないでお越しください。

*12/16(日) 10:30~12:00 玄米味噌の仕込み会

66年前、原爆投下直後の長崎で、秋月辰一郎という医師の指導によって、玄米のご飯やワカメの味噌汁という日本の伝統食を意識的に摂った人々は、原爆の後遺症をまぬがれたと言われていました。また近年の研究でも、日本人になじみの深い多くの食品に放射能の害を防いだり、放射性物質を体外に排出する働きのあることがわかってきました。胚芽や繊維の栄養のある玄米を丸ごと味噌にしましょう。(ご希望であれば麦みそもできます) いろいろな味噌の特性や特徴、体質や体調に合わせた味噌の選び方などおしゃべりしながら楽しく仕込みましょう(^_^*)

お手軽で美味しくできる手前味噌が簡単にできます。事前の準備は必要ありません。基本の参加料で200gの仕込んだ味噌をお持ち帰りいただけます。たくさん作りたい方は500円は必要なしで、できあがり量1.2kgにつき1500円で何キロでも追加できます。仕込みたい量を参加申し込みの際にお伝えください。持ち帰り用の容器をお持ちください。ビニール袋でも持ち帰りもできます。ご希望であれば味噌、ひよこ豆味噌、丹波の黒豆味噌もできます。(原材料によって料金が追加になります。) お申し込みの際にお尋ねください。(エプロンご持参ください) *****

★マクロビオティック料理教室 ★12/11(火)10:00~13:00

持ち物:エプロン、手拭きタオル、三角巾、スリッパ、筆記用具、お持ち帰り用容器 前日18時までにお申し込みください。097-529-6886(鶴亀) お子様連れはご遠慮願います。中学生以上参加可

砂糖、みりん、乳製品無しでもおいしい料理ができるようになります。 ・土鍋の玄米ご飯・ホワイトストロガノフ・ピロシキ・押し麦のスープ・米粉のロールケーキ(BP不使用) *受講料5500円(リマOBは4000円) *お手当実習をいたしますので、大き目のバスタオル2枚とフェイスタオルもお持ちください(タオルは安全な洗剤で洗濯され、石鹸かすの付着していないものをお持ちください。)

鶴亀グランシェフの会* 12/14(金) 10:30~12:00 参加費無料 お子様連れ可

鶴亀でグランシェフをお買い上げの方のためのマクロビオティック料理教室です。ご遠慮なく何度でもご参加ください。今月は「おやき」を作ります*(札幌川辺シイホイカサ)デモンストレーション形式ですので準備は何もありません。

★ナプキンセミナー 12/14(金) 14:00~15:00 参加費無料 お子様連れ可

前日までにご参加をお申し込みくださった方にはお試用ナプキンのおみやげ付きです。

ケミカルナプキンの使用をやめるだけで、体調がよくなる、経血がきれいになる、量が少なくなる、だらだらと続かないで短期間ですっきりと終わる、冷え性が改善した、PMSが改善した、オリモノがなくなる、生理痛がなくなるなど、いいことだらけです。

しかし・・・ わかっているけど布ナプキンはまだ不安、洗濯がねえ・・・ などなどいろいろとありますよね。もう布ナプキンを使っているという方も、情報交換のためにぜひご参加ください。ご参加の方には、安全で高性能の紙ナプキンを差し上げます。また、最近「布ナプキンのデメリット」についても聞かれるようになりました。布ナプキンに代わる新しい方法についても新情報があります。小学生の女の子さんのいらっしゃる方はぜひ一緒にお越しください。近年、初潮年齢が早くなっているそうですので、お子様に理解できるよう早めの準備をおすすめします。また、尿失禁や頻尿対策についても予防や改善を知っていただきたいと思います。PMSなどの症状でお困りの方には、食の観点からも改善の道がありますよ。

★化粧品お試し会 参加費無料

12/15 (土) 14:00~15:00 参加費無料 お子様連れ可

防腐剤無添加 金、白金、ダイヤモンド入りの化粧品をお試しいただけます。★肌荒れや湿疹でお悩みの方にも試していただきたい化粧品です。

★年齢も季節、昼夜も関係なく使えて、**日焼け止めクリーム無しで紫外線防止効果抜群（金はほぼ 100%光を跳ね返します。）**という簡単基礎化粧品です。秋は紫外線に加え、乾燥しますので、一段とシミやしわになりやすいそうですね(+_+)

★化学的な防腐剤はもちろん、植物性の防腐剤も一切入っておりません。たっぷり含まれた金やダイヤモンドの防腐効果です。(・´▽´)★アトピー性皮膚炎の赤ちゃんの背中に塗って1日で改善したとか、★生後1ヶ月の赤ちゃんのひどい乾燥肌対策に効果抜群、★病院でも原因不明とされた方の赤く荒れた顔の皮膚が綺麗になった、★中学生のニキビが一晩で治るなど、事例も続々。久しぶりに会った方々の肌質が変わってつやつやしっとりになっているのには感激です。★半年くらい前におすすめした方、久々にお会いしましたら、肌質も変わり、ほうれい線も浅くなっています。使い始めて1か月くらい経つと周囲の方に若返ったと言われ始め、自分でもそう思ったので、使い続けています・・・とのこと。(薬品が入っているわけではありません。金とダイヤモンドのマイナスイオン効果です) おまけに、塗っていないかかとやひざも皮膚がふわふわになりましたとの感想も。

そうなんです、★顔にしかつけていないのに、乾燥でフケのような白い粉が吹いていた足がしっとりとして、黒いタイツをはいても白い粉がつかなくなったとか。★口の周りのぶつぶつが2度塗っただけで綺麗になったとか(ニキビには即効性があるようです。)使った皆さんから感謝のお言葉をいただいで嬉しい限りです。食との両面からのお肌ケアは更に変化が早いです。お試し会では簡単な望診もご希望の方には致します。ご遠慮なくお申し出ください。



★「お水の飲み方選び方」セミナー

12/16 (日) 14:00~16:00 参加費無料 お子様連れ可

水は、飲み方一つで巡りが良くなるほか、選び方によって様々な不調の改善も期待できます。

しかし、「水毒」という言葉もあります。どんな水をどんなふう飲むか、もう一度考えてみませんか？

不調が気になるときは、体の調子によって、飲む水、飲み方を変えてみましょう。

また、なぜ水道水で食材を洗ってはいけないのかということも、実験でわかりやすくご覧いただけます。

今、みなさまの飲んでいる水の性質について知りたい方は500mlのペットボトルに入れてお持ちください。湧水、買ったミネラル水、タンクで配達してもらっている水など。これから水対策をしようという方にはオススメのセミナーです。ペットボトルをお持ちいただければおみやげに**水素水 2L**を差し上げます。アトピー性皮膚炎や肌荒れ、フケ症の方はあらかじめお知らせ頂ければ薬品の入っていない消毒水「強酸性水」もお持ち帰りいただけます。

★クッキングスクールリマ大分校 安部のクリスマスケーキクッキング① 12/23 (日) 10:30~12:00

◎サクサク米粉のアップルタルト お子様連れ可 参加費 4500円 (リマクッキングスクールOBは4000円)

18cmのタルト1台をお持ち帰りいただけます。卵、乳製品、甘味料、小麦粉不使用です。【持ち物】エプロン、三角巾、スリッパ お持ち帰り用容器はこちらで準備いたします。初心者でもご家庭で気軽に作っていただける超簡単レシピです。甘いです。

★ろみパン山下さんのクリスマスケーキクッキング② 12/24(月・祝) 10:00~13:00 参加費 4,500円

◎ふわふわスポンジとベジクリームのフルーツたっぷりタルト

クリスマスイブの当日、卵、乳製品不使用、こだわりのクリスマスケーキを作ってみませんか？土台のスポンジケーキを焼き、クリームをサンドしデコレーションして仕上げていきます。当日はスポンジケーキの作り方になりますのでクリームはこちらで準備しておきます◎(さっぱりした美味しさの豆乳クリームです)口金をつけて絞りの仕方もお伝えします。豆乳のクリームは絞っている途中や塗っている途中で、パサパサしてきたりがないので、初めての方でもやりやすいと思います。季節のフルーツ🍓を飾ったり・皆さんで楽しくデコレーションしましょう～🎁子どもさんと一緒に参加も大歓迎です◎一緒にケーキを作るときっと楽しいと思います◎ケーキ**15センチ1台**お持ち帰ります。

【持ち物】エプロン、三角巾、スリッパ、筆記用具※ケーキの箱について・ケーキの箱は市販でありますので(別途210円)必要な方はおっしゃってください。でも、箱は使い捨て、ゴミにもなりますので、勿体無いなあいつも思っています。直径が15センチ高さが約10センチのケーキが入ればいいので、容器を持ってきてくださるといいと思います。

★つるかめベジマルシェ 12月と1月はお休みです。次回開催は2/10(日)の予定です

★おせちを作る会 12/31 は満席となりました。 ありがとうございます。

* 食材や資料の準備が必要な行事へのご参加は2日前までに鶴亀へお申込みください。 * マルシェはお申し込みの必要はありません。

* ワンコインクッキングは前日までお申し込み可能です。 * できるだけ急なキャンセルのないようお願い致します。

* 鶴亀 ☎097-529-6886 営業時間は10:00~19:00 定休日:毎週月曜日 ☆各行事の詳細内容については、ブログにアップした過去の行事風景を参考になさってください。☆ブログ、インスタグラム、フェイスブック、LINEは上記QRコードまたは「鶴亀・自然食品」「安部智恵子」などで検索をお願いいたします。 * お車は鶴亀西側の空き地をご利用願います。

鶴亀では皆様が健康で楽しい毎日が過ごせますよう、様々な健康情報のお届けや料理教室を開催しております *

★玄米味噌の仕込み会★化粧品お試し会★パワーストーン体験試食会★マロニエ樹基本食体験会★大分ベジマル★望診法講座★お水の飲み方選び方セミナー★健康教室★リマクッキングスクール★ワンコインクッキング★食養料理教室★各種講演会★お手当実習教室 ★玄米甘酒教室★食養医学講座 ★梅干しの仕込み会★パワーストーンセミナー etc. お気軽にお申し込み、お問い合わせご参加ください。

今月もみなさまお元気で7777の1ヶ月になりますように(*´▽´)