

★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。



★1/9(水) 10:30~12:00 手前味噌の仕込み会(玄米味噌・麦味噌・丹波の黒豆味噌)

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の玄米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。ビニール袋をお持ち帰りもできます。ご希望であれば麦味噌、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。(エプロンをご持参ください)

★1/11(金) 10:30~12:00 もちチーズの米粉ピザ

お醤油やきな粉や、焼いてそのままでもおいしいお餅ですが、今年の鏡開きはちょっと変化をつけたメニューにしてみませんか?
お餅が味噌や酢でチーズそっくりになります。とっても簡単です!!生地ももちろん米粉で作ります。

★1/15(火)10:30~12:00 甘酒の仕込み方と甘酒ブラマンジェ

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。一口食べたらふんわり幸せ気分になれる甘酒ブラマンジェもお楽しみください。ゼラチン不使用です。

★1/16(水)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。玄米には、玄米を美味しく食べる炊き方とコツがあります。これさえ分かれば、美味しい~美味しい~玄米を毎日食べられるようになりますよ♪♪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きます。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けますので、ランチのお約束はなさらないでお越しください。

★マクロビオティック料理教室 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*受講料4500円(リマOBは3500円)

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。

★1/10(木)10:00~13:00・野菜について(切り方、洗い方など)・土鍋の玄米ご飯・けんちん汁・おひたし・かぼちゃの葛玉

★1/12(土)10:00~13:00・一物全体・大根葉入り玄米粥・ネギ味噌・大根ステーキ・切り干し大根サラダ・ショソソ

★1/24(木)10:00~13:00・食材、道具の選び方・混ぜご飯・ミレットスープ・豆腐ハンバーグ・甘酒パバロフ

★1/26(土)10:00~13:00・身土不二・雑穀入り玄米ご飯・クリームシチュー・車麩のフライ・胡麻無双・フルーツ羹

★ナプキンセミナー 1/12(土) 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、安全で高機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おいていただきたいものです。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。

鶴亀グランシェフの会*1/13(日) 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「米粉のパナママフィン」を作ります*デモンストラーション形式ですので準備は何もありません。(鶴亀以外でお買い上げまたは、まだお買い上げでない方は1500円でご参加になります。)

★化粧品お試し会 参加費無料

1/13 (日) 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。久しぶりにお会いし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て嬉しい限りです。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 1/17 (木) 10:30~12:00 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。

★健康教室・脳疲労について 1/18 (金) 10:30~12:00 ビーアンドエスコポーレーション協賛

『脳疲労』という言葉をお聞きになったことがありますか？健康教室を開催します。『脳疲労』という言葉をお聞きになったことがありますか？脳の疲れは万病の元！！脳の疲れがメタボや糖尿病などの生活習慣病からうつ病や認知症までも引き起こすというのです。この『脳疲労と健康』について詳しく、わかりやすくお話ししていただけます。ストレス社会といわれる昨今、すべての方たちに聞いていただきたい情報です。脳に負荷をかけない(我慢しないで好きなものを食べて痩せるという)ダイエット法もご紹介いたします。(苦手な運動を痩せるために頑張るというのも脳疲労につながります) 大正3年に、日本初のヨーグルトの製造販売を始めた会社の方にお話ししていただけます。腸内細菌の研究にかけては最も歴史ある会社です。

会社情報はこちらからどうぞ⇒<http://bandscorp.jp/company/index.html>

こちらの動画も参考までに⇒<https://youtu.be/9SCbMfxImvs>『夢の扉』というテレビ番組です。

(当日会場では商品をお買い上げいただけませんのでご了承ください)

★脱、電子レンジ！！パワースチームオープン 体験試食会 1/23 (水) 11:00~13:30

お子様連れ可 参加費無料 (お子様の試食も無料ですがお申し込みの際にお子様の人数をお知らせください)

マイクロ波(電磁波)の危険性については多くの方々の認識するところとなりましたが、蒸し器で蒸すのは面倒だからとか、オープンレンジは水滴がつくので使えないとかで、以前の私のように冷たいごはんや常備菜を食べている方にとっては朗報です。パワースチームオープン「グランシェフ」で調理した料理の美味しさと便利さをご体験ください。ご飯から油なしの鶏肉料理、ケーキまで、色々試食していただきますのでお食事せずに、ご家族でご参加ください。食パンも中ふんわり、外カリカリで、時間が経っても固くなりません。今月もいろいろなお料理をご紹介します。蒸し野菜のおいしさには皆さん感動して下さいます。お腹を空かせてご参加ください。



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

出店ご希望の方はお知らせください。090-9565-9879 安部まで

* 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 ☆各行事の詳細い内容については、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★パワースチームオープン体験試食会★マカヒト 行儀基本食体験会★大分ベジマルシェ★望診法講座★お水の飲み方選び方セミナー★健康教室★リ・クック・スクール★ワイクククク★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★パワベジマルシェ★お灸セミナー etc. お気軽にお申し込み、お問い合わせご参加ください。

1月もみなさまお元気で7777の1ヶ月になりますように(*´▽`)