



『食』を見直してこころと身体を立て直そう！

## 6月の教室スケジュール

6/1 土  
・26 水

### 『黒焼き玄米茶の作り方 実践編』

体温を上げる効果抜群のもみ付玄米の黒焼き。若杉ばあちゃんの直伝の作り方を学びます。作成した黒焼き玄米茶1カップをお持ち帰りできます。

- 日時：6月1日(土)または26日(水) 午前10:00~12:30 / 午後14:00~16:30
- 場所：「メダカのがっこう事務局」 武蔵野市吉祥寺南町5-11-2
- 参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は4,000円)  
(とってもおいしい軽食付き♪上記に軽食の時間は含みません。)

6/5 水

### 『パティシエ敦司の黒焼き玄米入り健康クッキーの作り方』

今回は、間食で健康になれる黒焼き玄米、味噌、野菜などを使ったクッキーを作ります。その他にも、お茶の故郷から来たプーアル茶などをご紹介します。

- 日時：6月5日(水) 14:00~16:30
- 場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町1-34 三村ビル1F
- 参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/8 土

### 『“梅干の黒焼・黒焼き玄米茶・マコモ茶” 作り方と飲み方』

若杉ばあちゃんの提唱する「食を見直し、身体を立て直す！」を実践する上で上手に日常に取り入れたいこれらの食品について、作り方の説明とその過程のデモンストレーションを行います。お気軽にご参加下さい。

- 日時：6月8日(土) 14:00~16:30
- 場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町1-34 三村ビル1F
- 参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/12 水

### 『飯炊釜を使った美味しい玄米の炊き方教室』

いわば土鍋のロールスロイス！とも言える玄米専用の土鍋、飯炊釜。  
(白米、分づき米も炊けます) ご飯にあうおかずも紹介。ぜひ一度お試しください。

- 日時：6月12日(水) 14:00~16:30
- 場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町1-34 三村ビル1F
- 参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/15 土

### 『土鍋(マスタークック)を使ったお料理教室』

“食材にじっくりと火を通せることで、身体が温まる料理を作ることができる土鍋。気軽にふだんのお料理に“土鍋”を取り入れる方法を一緒に学びましょう。玄米・白米の炊き方を学び、その他土鍋で美味しく作れるお料理をご紹介します。

- 日時：6月15日(土) 14:00~16:30
- 場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町1-34 三村ビル1F
- 参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/19 水

## 『百薬の長・日本酒のはなし初級編』

医食同源の国、中国では二千年以上前からお酒は「百薬の長」とされ健康維持に不可欠とされてきました。ロシア人利酒師ブーラフ氏が、食養的観点からのお酒との上手な付き合い方など分かりやすくお話しします。※きき酒あり。

■日時：6月19日(水) 14:00~16:30

■場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町 1-34 三村ビル 1F

■参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は 4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/22 土

## 『中村陽子の兼農主婦のススメ』

“食”に関する本物の知識を得て、家族や周りの大切な人の健康を守りましょう！素晴らしい農家とつながることで、田畑がなくても農的な生活は出来ます。今回は、現在中村が夢中になっている大地の再生についてお話しいたします。

■日時：6月22日(土) 14:00~16:30

■場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町 1-34 三村ビル 1F

■参加費：5,000円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は 4,000円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

6/29 土

## 『タイコウさんの出し取り教室～蕎麦つゆ編～』

大好評のタイコウさんの出し取り教室 応用編。すでに「基礎編」を終了された方へのステップアップ講座です。蕎麦つゆならではの出汁の取り方、タイコウさんが長年研究した「かえし」の黄金レシピを教えてください♪

■日時：6月29日(土) 14:00~16:30

■場所：「お米ダイニング メダカのがっこう」千代田区神田神保町 1-34 三村ビル 1F

■参加費：6,500円(メダカのがっこう会員とお米くらぶ会員は 5,500円)  
(とってもおいしい食事付き♪)

※取った出し汁をお持ち帰りいただけます。水筒などの容器をご持参下さい。

お申込み・お問い合わせはメダカのがっこう事務局 FAX0422-70-6648 または [npomedaka@yahoo.co.jp](mailto:npomedaka@yahoo.co.jp) へ

ご注意) 材料調達の関係上、全ての講座に前日から50%のキャンセル料が発生します(当日100%)  
最少催行人数6名、人数に達しない場合は次回に延期となりますのでご了承下さい。定員15名

■お振込先 ■みずほ銀行 西荻窪支店 (普) 1176997 特定非営利活動法人メダカのがっこう

ゆうちょ銀行 10060-39315711 特定非営利活動法人メダカのがっこう

参加ご希望の教室名： 月 日 (5/1&18 “玄米茶の作り方” はどちらかに○→ 午前・午後)

お名前： (どちらかに○) メダカのがっこう会員 ・ 未会員

ご住所：

E-mailまたは Fax：

ご連絡先 Tel：