



『食』を見直してこころと身体を立て直そう！

2014年自給自足くらぶ7月の教室スケジュール

7/2水

『美味しいおむすびの結び方教室！』

土鍋で炊いた、美味しいお米。美味しく炊けても、結び方が上手くいかないと、美味しいおむすびにはなりません。お米をつぶさない様にふっくらと結んだおむすびは、冷めてもとても美味しいものです。お米ダイニングの多彩なおむすびを一手に引き受けているスタッフが丁寧に教え、お一人お一人がご家庭で作れるようになります！遠足や運動会、夜食になど様々な場面で役立つこと間違いなし！むすび方ひとつで味が格段に違うことをぜひご体験ください！朝食をトーストからおむすびに変えてみませんか！？

■日時： 7月2日（水） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

7/5土

『いざというときの食養療法と手当て法』

効能が高い昔ながらの自然な治療法を覚えることで、薬に頼らなくてもよい生活が出来るようになりますよ！今回のテーマは「医食同源」の第二回目です。日常の食事を考える上で「五行五色」をわかりやすく簡単に取り入れることを学びましょう。料理法なども解説します。食で体を立て直す第一歩です。季節にあった手当、足湯やお茶をお楽しみに！！

■日時： 7月5日（土） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

7/5土
7/16水

『黒焼き玄米茶の作り方 実践編』 ①②

飲みやすく免疫を上げる効果抜群の粳付玄米の黒焼き。若杉ばあちゃんの直伝の作り方を学びます。作る課程で身体がポカポカしてきます。ご自宅で挑戦する前に是非こちらのお教室にいらしてください！黒焼き玄米茶80gをお持ち帰りできます。現地で物販も行っています！

※①②の内容は同じです（午前・午後各定員6名）

■日時： ①7月5日（土） 10:00～12:30 / 14:00～16:30（お食事付き）

②7月16日（水） 10:00～12:30 / 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

7/9水

『梅干の黒焼・黒焼き玄米茶・マコモ茶 作り方と飲み方』

日々の健康維持、また病後の回復にオススメの梅干しの黒焼、黒焼き玄米茶、マコモ茶などについて作り方、飲み方をデモンストレーション方式でご紹介し、試飲しながら詳しくご説明します。

■日時： 7月9日（水） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

7/12土

『中村陽子の兼農主婦のススメ』

家庭が第一の主婦でありながら様々な活動が続けるNPO法人メダカのがっこう理事長の中村陽子が消費社会に埋もれてしまわないよう、家を守る主婦が持つべき「大切な視点」などをテーマに沿ってお話させていただきます。今回の主なテーマは【食品表示】についてです！！

■日時： 7月12日（土） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

7/16水

『メダカのがっこう米の〈健康ぬか床〉作り教室』

ぬか漬けの乳酸菌は植物性で、生きたまま腸に届きやすく腸内環境を整えるのにとても役立ちます！健康の為にもメダカのがっこう米の新鮮なぬかで美味しく健康的なぬか床を作りましょう。参加後は、ぬか床くらぶという形でアフターケアをさせていただきます。

■日時： 7月16日（水） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

『甘酒の作り方 白と黒（黒米）』

本来、甘酒は夏の飲み物です。栄養価が高く、食事の消化吸収も高めてくれる、飲む点滴と称される甘酒。日々の生活に甘酒を活かしてみませんか？お料理の味付けやお肌に塗る事も出来ちゃいます！お砂糖の使用量が大幅に減りますよ！！

■日時： 7月19日（土） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

『お菓子作り教室』

チーズもバターも砂糖も使わず、酒粕と甘酒でチーズケーキを作ります。お米の力を見直すよいきっかけとなり、創作力も身に付きます。夏休みですので、ぜひお子様とご一緒に♪

■日時： 7月23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(地下鉄神保町駅A5出口)

『タイコウさんの出汁取り教室～基礎編～』

本物の鰹節を削った事がありますか？教室では、削り器で鰹節を削って味見もして戴きます。お出汁ひとつで料理が格段に美味しくなります！かつおの蒲に聞く、美味しく楽しい出汁とり教室。いつもお出汁を取っている人も、初心者の方も大歓迎な目からうろこの出汁取り教室です！！※お出汁を持ち帰る容器をお忘れなく！

■日時： 7月26日（土） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

『飯炊釜を使った美味しいご飯の炊き方教室』

内側が炭状になっていて遠赤外線効果や水の浄化作用まで出来る土鍋のロールスロイスと呼ばれている高級土鍋「玄米飯炊釜」。一度炊けるようになってしまうと美味しさと手軽さから手放せなくなります。せっかく良いお米を持っても調理器具がダメだと台無しになってしまいます。どれだけ美味しく炊けるかぜひ味わいにきてください。その他健康に関する事やご飯に合うお食事のお話も！今回は玄米あずき御飯を炊きます。

■日時： 7月30日（水） 14:00～16:30（お食事付き）

■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(地下鉄神保町駅A5出口)

《メダカのがっこう 特別イベントの御案内》

7/6(日) 中村陽子の野草料理教室 IN 大田原 10:30～

■場所： 栃木県大田原の水口農場※東京駅より送迎あり(別料金)

7/7(月) 中村陽子の野草料理教室 IN 神保町 14:00～

■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

7/27(日)「陰陽ことはじめ」著者 兎龍都(うだつみやこ)先生の座学講座 ※午前10:00～ ※午後14:00～

■場所： 東京都渋谷区渋谷 エポリーション フィナンシャルセンタ ※料金は別紙を参照下さい

各お教室 参加費（特別に記載がない場合）：5,000円（メダカのがっこう会員 4,000円）

お申込み・お問い合わせはメダカのがっこう事務局 TEL 0422-70-6647 FAX 0422-70-6648 または
MAIL npomedaka@yahoo.co.jp まで！

(ご注意) 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%) 神保町は最少催行人数6名、定員15名

参加ご希望の教室名： 月 日	(午前 ・ 午後)※
お名前：	(どちらかに○) メダカのがっこう会員 ・ 非会員
ご住所：	
E-mail または Fax：	ご連絡先 Tel：

※『黒焼き玄米茶の作り方 実践編』と 座学講座 の場合に指定ください