

R8文化教室

「季節の薬膳(夏)」



<日時・場所>

令和8年5月9日・23日(土・全2回) 10:00~12:00・青海公民館

<講師>

岩附 由加里さん(国際薬膳師、同調理師、中医薬膳師、家庭薬膳アドバイザー他)

<参加者>

延べ 52 人(18歳以上の人)

<事業内容>

第1回目:

講義: 梅雨に備える湿邪対策薬膳~脾を守る・水の巡りを整える~

調理: はと麦と鶏肉・金針菜と邪個の利水スープ・陳皮入りやさしい健脾粥

第2回目

講義: 夏の暑邪に備える清熱薬膳~気血津液を守る~

調理: 緑豆とはと麦の清熱お粥(夏バテ防止)

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

・初めて受講しましたが、薬膳のことだけでなく、身体のことや季節のことをたくさん知ることができました。口にしたことのない食材もたくさんあって、すごく勉強になりました...

・初めての薬膳料理チャレンジでとても良い機会をいただき、とても嬉しかったです。見たこと食べたことのない漢方の食品にもたくさん触れることもでき、また分かりやすく説明もしていただけて、薬膳の“初めの一歩”ができました。まだまだ奥が深い世界だと思います。また、先生のお話をたくさん聞きたいです...

・どこにでもある食材が効能を考えるだけで、体調を意識した料理になることが分かったので、意識して取り入れていきたいと思っています...