

女性セミナー

第2講

2月13日(火)

14:00~15:30

公民館

2F大会議室



北海道のヘルシーフード大活用術

～実は、健康の秘密は目の前にあった！北海道と東欧ルーマニアとの共通点～

日時：2月13日(火) 午後2時～3時30分

場所：公民館2階 大会議室

参加費：500円(お茶・お菓子代)

持ち物：筆記用具

講師：「ほんもの料理」研究家 横山 アディナ氏

内容：アディナ先生のお茶とお菓子を頂きながら、食と健康について学びます。

アディナさんの作る、ルーマニア伝統料理、植物乳酸発酵キャベツも試食のチャンスです！

8,700km離れた異国・日本に根を下ろして24年。北海道移住してからは12年の月日が経ちました。そのなかで増えてきた両国の比較文化。

特に、農や食、環境、健康はすべて有機的につながっています。

ワタシ自身、北海道移住するまで33年間、料理の「り」の字もしてきませんでした。

しかし、家族の健康や自分の肌トラブルなどの困りごとから、カラダの内側から変えていくことを決意し、試行錯誤のなかチャレンジを続けてきました。

その決意から現在までのプロセス、そして今後どんな考え方や行動が必要になってくるのかをわかち合いたいと思います。



当日のお菓子

☆グルテンフリーオーガニック黒豆のガトーショコラ

☆オーガニックハーブティ

・小麦製品に含まれると言われるグルテンは、多くのパンや麺類、お菓子に含まれています。しかしグルテンによるアレルギー症状がでたり、反対にそうでない方もグルテン抜きをすると体調向上したとの報告もあります。しっとりとした黒豆の味わいが広がるオリジナルガトーショコラを召し上がってみませんか？

参加申込み：お菓子の数量都合で、参加の場合、2月7日までに必ず教育委員会(32-2477)

までお申込み下さい。