

# 宮澤節子の 野菜がごちそう料理教室

## 2016年 9月～12月講座・募集のご案内

一年を通して、集中豪雨や水不足、地域によっては竜巻や鉄砲水、北九州の大震災、四季の穏やかな移ろいを楽しんで味わうところではない、自然の大きな圧力を感じます。元凶は人の文明の産物に違いないのですが、ここまで来るとどこから何に手をつけたらよいか判らない不安でいっぱいになります。けれども、私達はいつもともかく身近な暮らしのところで、ベターベストを考え、力を尽くしていくことが大切なはず。海を川を水を、空を大気を、大地を土を汚さない暮らしの中の方策を怠らず、食生活の中でも自然の法則を乱さない材料、調理、献立、食べ方を真摯に実践していかなければならないと思います。

大きな自然界で起っていることは、私達一人一人の体内でも等しく起っていることで、三人に一人のガン死、成人病、生活習慣病、貧血、低体温、子供の咀嚼力、視力の低下、認知症、精神疾患、不眠症、身体の不調は枚挙に暇がありません。私達が日々の一食一食の糧を得る中で、大きな自然と小さな自然をじっくり見つめ知識を持ち、知恵を絞り、手間を惜しまず健やかな時を刻んでいきたいものと思います。この教室は皆さんと共にそのキッカケ、一助となることを目指しています。楽しく学んでいきましょう。

### ■ ビギナークラス

9月15日(木)～12月1日(木) 全6回 10時～2時

隔週月2回全6回を連続で受講してください。やむをえず欠席の場合は次期講座の補講に参加できます。何年前でも過去クラスで欠席なさり補講ご希望の方はお申し出下さい。

食に関わる様々な内容、生命あるもの動物(人間他)植物(野菜他)界の季節の巡りと健康、マクロビオテック、陰陽重ね煮法の原則と実用、日常の食事献立てなどを美味しく楽しく実践できますように。毎回、この季節の野菜調理と会食。

### ■ ミドルクラス

単発でご希望の講座を受講できます。

- 9月 8日(木) 栄養基礎講座Ⅱと、旬の蓮根料理二品
- 10月 6日(木) 陰陽五行基礎講座Ⅱと、新さつま芋・里芋料理
- 10月 20日(木) 栄養基礎講座Ⅲと秋野菜のベジキッシュ※
- 11月 17日(木) 陰陽五行基礎講座Ⅲと、新米、新豆料理
- 12月 8日(木) 根菜中心にお正月祝い膳五品

各基礎講座は、初めてのかたでも受講していただけます。講座開始前30分の補講にご参加ください。前回のテキストと補講料500円を申し受けます。  
※10/20は会場が「尾張旭市新池交流館 ふらっと」です。一社からの送迎できます。

### お申し込み方法

- ①配達ご利用の野菜会員さん 申込み用紙のみ、配達員にお渡し下さい。
- ②一般の方、店取り会員さん FAXか電話でお申し込みいただくか、ガルテン店頭レジスタッフにお渡し下さい。
- ③電話、ファックスでのお申し込み・お問い合わせ 宮澤自宅携帯へ TEL& FAX:0561-52-3555 携帯電話:090-6587-3494

- ゾンネの野菜会員さんを優先とし、お申し込み先着順
- ガルテンでは、教室に関するお応えをしておりませんので、ご注意ください。
- お支払いは、お申し込み1週間以内に銀行振り込みでお願いします。  
当日のお支払いは、講座前の準備の為ご容赦願います。  
特別なご事情のある方はご相談下さい
- キャンセル料 5日前～当日<全額> 2週間前～6日前<半額>申し受けます。

ゆうちょ銀行 記号12150-4 番号9825281  
ゆうちょ以外の 店名 二一八(ニイチハチ)  
金融機関からの 店番 218 普通 0982528

定員 各クラス 15名

受講料 ビギナークラス 6回連続 ゾンネ野菜会員さん ¥24,000 一般の方 ¥27,000 ミドルクラス 各回欄をご覧ください

持ち物 エプロン、バンドナ等頭にかぶるもの、筆記具、A4資料用ファイル、お持ち帰り容器、ふきんと手ふき各1枚

講師 宮澤節子 チーフアシスタント 宮田有紀

会場 LA COMUNITA～ポランの広場 名古屋市名東区一社 2の108

会場は9時～3時まで開室しております。梅干・梅酢他、ご予約のお弁当・ケーキなどは、時間内にお問い合わせください。

ホームページ <http://polannohiroba.com/> こちらにも料理教室のご案内が載っております。どうぞ、ご覧ください。

## ..... 料理教室 申 込 書 2016年 9月～12月講座 .....

ビギナークラス 10時～2時		ミドルクラス 10時～2時 ご希望のクラスにマル印をご記入下さい				
前半	後半	9月8日	10月6日	10月20日	11月17日	12月8日
9/15 9/29 10/13	10/27 11/10 12/1	栄養基礎講座Ⅱと、旬の蓮根料理二品	陰陽五行基礎講座Ⅱと、新さつま芋・里芋料理	栄養基礎講座Ⅲと、秋野菜のベジキッシュ	陰陽五行基礎講座Ⅲと、新米・新豆料理	根菜中心にお正月祝い膳五品
ゾンネ野菜会員さん ¥24,000 一般の方 ¥27,000				会場:尾張旭市 新池交流館ふらっと		
後半のみ ¥13,500 共通		¥4,500	¥4,500	¥5,000	¥4,500	¥5,000

ご住所:〒  
お申し込み日

月 \_\_\_\_日

ご連絡先: 自宅(Tel&Fax)

携帯

振込み確認

日

お名前:

\_\_\_月 \_\_\_

日