

穀物菜食から学ぶ「自然にも人にも優しいシンプルな生き方」

こだわるけれど、とらわれない。 岡田佳織の「穀物菜食料理教室」

2016/10/27(木) 10:30 ~ 14:00 桑名市中央公民館 調理室 主催:桑名女性ネットワーク

本プログラムは、穀物菜食料理研究家の岡田桂織先生を案内人とし、動物性のもの、砂糖、電子レンジは使わない料理教室を開催。素材がいかされる調味料選びとは?確かな食材選びから私達の未来が変わりえることを地球規模の視点からお話しいただきました。

桑名の鋳物鍋(桑原鋳工)で調理を行い、お米や根菜類の一部は、過疎化する農山村の「農」を守る活動を行う「きもとファーム」の食材を利用。地産品の魅力もお伝えできました。

参加者の方々は、実り多き時間を講師や参加者と共有できたことに、大変喜びを感じていました。 開催における準備に労力をかけた分、満足度の高いイベントへつながったと考えられます。

■参加者:36名(キャンセル無)女性35/男性1

