



JPVSベジクッキングセミナー・仙台

「"たらこ"を超えるおいしさ！アマランサスをおいしく炊いて、つぶつぶ流「海鮮丼」と「タラモ
サラダ」を楽しもう♪」

9月25日(月)10:30~12:30 参加費:2000円

場所:日立システムズホール・クッキングルーム(仙台市青葉区旭ヶ丘 3-27-5)

講師:日本ベジタリアン学会認定アドバイザー 東海林颯子

プロフィール:

新潟県新潟市出身。仙台在住。小学生の頃から習い事や部活、勉強に忙しく、家で料理をしたことも、家事を手伝ったこともなかった。大学進学と同時に、上京。お酒が大好きで、大学卒業後は酒類メーカーに就職。入社後まもなく、激務と食生活の乱れから、心身ともに不調の症状が現れ始める。☑️不調解消のために始めたヨガの学びで、「食が体と心を作っている」ことを知り、食に興味を持ち始める。☑️自己流ベジタリアン食を経て、制限ではない、もっと日本人の私に合う食があるのではと思い、ネットで検索していたところ、偶然「つぶつぶ」に出会う。つぶつぶ料理の驚くほどカンタンでおいしいレシピの数々に感動。今まで1番のストレスだった料理を、初めて「楽しい」と感じ、料理が大好きになる。慢性的な不調もぞくぞくと解消、心も前向きに！現在は、「つぶつぶ」の伝え手、つぶつぶマザーとして、宮城県、新潟県で活動中。※10月から活動拠点が東京に移ります。

定員: 15名

お申し込み、お問い合わせは下記メールまたは電話にて受付いたします。

参加費について: 当日現金にて頂戴いたします。お釣りのないようにお持ちいただくと助かります。

持ち物: 筆記用具、料理を手伝いたい方は、エプロン・三角巾、手拭きタオルをお持ちください。

キャンセルについて: 材料調達の都合上、3日前までにご連絡くださいませ。

また、お申し込み後、キャンセルのご連絡なく当日欠席された場合は、参加費の全額を頂戴いたします。

NPO 法人日本ベジタリアン協会 事務局

jpvs.office@gmail.com

06-6868-9860

<http://www.jpvs.org/>

もしくは

◆宮城周辺の方の問い合わせ・申し込み・連絡先

東海林颯子 (とうかいりんあきこ)

電話: 090-5808-8412

メール: milaistudio81@gmail.com