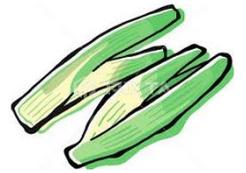


## 日本蘇りの会主催

# 二十四節気と陰陽五行を用いた 養生のお話とマコモダケを使った発酵ランチ

## ◆二十四節気 冬 ～小雪～◆



暦の上では立冬から小雪の冬ですが、実りの秋、晩秋ですね。冬は貯蔵の時期です。  
冬に備えて、食養生のお話とみなさんと一緒に昼食を作ります。大地のエネルギーを沢山吸収した採れたての新鮮無農薬野菜と無農薬のお米。調味料はすべて手作りの発酵調味料を使用します。  
そして今回は特別に「神宿る草」と呼ばれている真菰茸（マコモダケ）についても少しお話と試食をして頂ければ幸いです。  
当日は、長野県から無農薬の季節野菜箱が届き、その野菜でお味噌汁とおかずを作り、無農薬米を炊いて、おにぎりを結びます。皆さまエプロンをご持参くださいませ。  
皆でわいわい作る食事には、果てしないエネルギーが美味しい笑顔のエッセンスになります。

**日時** 11月27日(日) 11:00~15:00 ※持ち物:エプロン

**参加費** お一人様 5,000円 (お申込の上、下記口座へ事前振込お願いします)

**場所** クロスパル高槻 (高槻市立総合市民交流センター) 3F 食の工房  
高槻市紺屋町 1-2 TEL:072-685-3721 (JR高槻駅徒歩4分)

**講師** はっこう生活案内人 羽室 陽子氏



### 【羽室 陽子氏プロフィール】

○食生活アドバイザー ○発酵食品ソムリエ ○発酵食健康アドバイザー  
○発酵食品マイスター ○出汁マイスター  
旬を追っかけ、旬をいきる。  
旬のてしごと、日本の伝統追求中。

☆お申込み・お問い合わせ先: 株式会社ワールドビジネスセンター TEL:06-6316-8521  
日本蘇りの会 篠原 レイ子 TEL:090-4646-0251

※↓↓こちらのQRコードからもお申込みいただけます。



【お振込口座】 ゆうちょ銀行 記号 14150 番号 77698011  
口座名義 日本蘇りの会 (ニホンヨミガエリノカイ)  
他金融機関からの振込の場合【店名】 四一八 (ヨンイチハチ) 普通預金口座 7769801

申込リンク先 <https://forms.gle/ofVTZgZcZBfHVSZm9>

『11月27日発酵ランチ』お申し込み用紙 FAX (06)6316-8522 ※11/24 締切	
ご芳名	ご同伴者
ご住所(〒 )	
お電話番号	FAX番号
携帯番号	Eメールアドレス