



カラダが喜ぶごはんづくり  
**とちぎの特産物  
 料理教室**

かんぴょう・こんにゃく・落花生

とちぎの特産物×マクロビオティック

「かんぴょう」「こんにゃく」「落花生」が栃木県の特産物ってご存知ですか？  
 …あまり食べていないかも。そんな特産物と日本の伝統食をベースに、旬の地物を余すことなく  
 バランスよくいただくなど、自然に沿った食生活を実践するマクロビオティックがコラボ！  
 とちぎの特産物、一緒にお料理してみませんか？

Menu



かんぴょうのお好み焼きfu～



ひじきこんにゃく(食養)



落花生入りグラノーラ

※写真はイメージです

開催日時 2024年 **1/25** (木) 10:30～13:00

参加費 **1,000** 円 (当日受付にてお支払いください) 定員 **20** 名 (先着順)

会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター  
 栃木県宇都宮市野沢町 4-1

申込方法 受付開始日 **12/8** (金)  
 ホームページよりお申込みください▶  
<https://tochigipower-kuchikomi.com/event5-12>



…… 講師 ……  
 菜食家庭料理家  
**永井 恵美**  
 Nagai Emi

マクロビオティックのお料理教室「Natural Cooking Club」主宰。宇都宮市を中心にマクロビオティックの理論をベースに菜食の和を広げるべく活動中。  
 著書:「だって!野菜がスキ!!」

お問合せ



一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 (担当: 荒川)  
 TEL | 028-616-8787 Mail | arakawa\_t@tochigipower.com