

文化講座

専門家の興味深い話を聞ける

おいしく楽しく 元気に生きる食は…

食物には時季がある。
季節に合った、体に良い食べ方とは

日時

1月8日(日) 13:00

場所

しんこうのやかた
神総本部信光会館 2階
ひかりのやかた
(偉光会館に中継)

講師

料理研究家 おぎのきょうこ
荻野恭子



食べた物で体ができるため、食べることはおろそかにできません。生きる上で、食はとても大切です。食生活が安定していると、物の考え方も安定していきます。

旬の食材の素晴らしさを知って、自然や季節を感じる、最高のごちそうを味わいましょう。

入場無料!

信者籍のない方も

気軽に

ご参加ください

講師略歴

東京都出身。女子栄養短期大学卒業。和洋中、エスニックなどの専門家から技術を学ぶ。料理教室「サロン・ド・キュージーヌ」を主宰。テレビの料理番組や雑誌などで活躍している。『ロシア料理—豊かな大地の家庭の味』『ロシアの郷土料理—大地が育むユーラシアの味』（東洋書店）『家庭で作れるロシア料理』『家庭で作れるトルコ料理』（河出書房新社）『1つの生地で餃子も、めんも、パンも!』（文化出版局）など、多数の著書がある。