



おいしいセミナー 蓮根×薬膳編

# 蓮薬膳



講師 蓮根生産販売  
KEIKO PRINCESS OF LOTUS  
羽賀 恵子さん

講師 国際薬膳食育師  
高津料理教室主宰  
高津 もろみ先生

8月28日(土)  
10:30~14:30

定員:12人 受講料:5,500円  
※スタジオカルチャーのみの開催になります

五泉市で農薬・化学肥料不使用の蓮根を栽培している素敵な農家さんがいます。ドジョウが元気に泳ぎ回り、ザリガニが住み着く豊かな生態系を作る蓮根畑。きれいごとでは済まない栽培の苦労があるのですが、なぜ無農薬にこだわるのか…羽賀さんの想いを伝えていただきます。

蓮根は夏の疲れを癒す好食材でもあります。体内にこもる熱を冷まし、水と血の巡りを高めてくれます。薬膳では蓮根は皮つきで使用し、節も大切な食材です。それだけでなく、「蓮の実」「蓮の葉」も優れた働きがあります。

今回構想から数か月、お忙しいお二人のスケジュールがやっと合い、一番適した季節にコラボ教室を実現することができました。当日はセミナー+調理実習を行います。

## …申し込み方法…

- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「蓮薬膳」

①氏名 ②住所(詳しくご記入ください) ③日中連絡できる電話番号

申し込みメールには3日以内に返信いたします

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)

