



五季の新潟薬膳 蓮の会

蓮薬膳



ゲスト 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

9月16日(金)
10:30~14:00

定員:12人 受講料:5,500円

五泉市で**農業・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。

去年はコロナの影響で中止になった「**平日クラス**」。今年は開催します！当日はセミナー＋調理実習を行います。

お申し込み方法

- ・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
- ・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 (カタヤマイト)

LINE公式アカウントに登録
して簡単に申し込めます！



QRコードで友達追加
して申し込んでね！



CULTURE STUDIO
Nature KATAYAMA