

アカデミー
オリジナル商品
のプレゼント
付き!

秋編

生活クラブ
スタッフ
提案の旅
伊藤 望 企画

鎌倉で『和の薬膳』®を学ぶ! 鎌倉薬膳アカデミー体験講座と 鎌倉の素敵なパン屋さん巡り

オリジナルテキスト&
レシピ付き!



和の薬膳料理/イメージ



薬膳でティータイム!/イメージ



薬膳スイーツ/イメージ



薬膳スイーツ/イメージ

日帰り

何となく疲れが取れない、身体が重い、食欲が出ない…。夏の暑さが和らいだ秋に、こんな症状でお悩みの方は多いのでは。薬を飲むほどではないけど、食事で健康維持・管理をしたい方におすすめの「薬膳」。老舗薬膳専門スクールである鎌倉薬膳アカデミー学院長・山内正恵氏に教わる「和の薬膳」®で、食べ物の持つパワーを実感してみませんか? 鎌倉薬膳アカデミーが提唱する「和の薬膳」®とは、日本の気候風土や食材、日本人の体質に合わせた和食での薬膳。和食と言っても懐石料理のような難しいものではなく、日々の暮らしで作る和え物や炒め物、汁物など身近な料理を薬膳の理論に基づいて作ります。興味はあるけど、美味しくなさそう、薬が入っている、難しそうというイメージをお持ちの方、この機会に、毎日の食事を薬膳に変える「和の薬膳」®を是非体験してみてください! 今回のテーマは、夏の疲れを和らげる『秋の安らぎ薬膳』です。初心者の方にも分かりやすく薬膳を座学を中心に解説し、夏疲れにおすすめの食材や養生法、秋冬の乾燥対策について、本ツアー限定のオリジナルテキストと共に一部実習も交え学びます。



山内正恵学院長

またせっかく鎌倉まで来ていますから、講座終了後「観光」はしませんが、素敵なパン屋さんが多いことでも有名なのでいくつかピックアップしてご紹介します。また採れたての「鎌倉野菜」が買えることで有名な鎌倉市農協連即売所、通称『レンバイ』にも立ち寄りします。



有名な「ビゴの店」の鎌倉店です!



ネコの看板がカワイイKIBIYAベーカリー

当日予定の薬膳メニューと薬膳スイーツメニュー

Menu

薬膳メニュー:

- 山芋ごはん松の実のせ
- 貝柱と黒木耳の炒めもの
- 豆乳きのこ汁
- 柿と白木耳の胡麻クリーム和え
- 茄子の揚げ煮 陳皮のせ

スイーツメニュー:

- 甘酒チーズケーキ・薬膳グラノーラ
- 薬膳パウンドケーキ
- 白木耳のシロップ漬け・季節のフルーツ添え
- こころ茶(薬膳ハーブティー)

※メニューは都合により変更になる場合があります。

旅行日 2019年10月3日(木)・4日(金)

旅行代金 15,800円

募集人員 18名様
(最少催行人員14名)

9:00新宿駅西口→貸切バス→首都高・横浜横須賀道→朝比奈IC→11:00~14:00鎌倉薬膳アカデミー・薬膳体験講座および昼食→14:00~16:00鎌倉市内散策(パン屋さん、鎌倉野菜即売所等)→朝比奈IC→横浜横須賀道・首都高→17:30~18:30新宿駅着

添乗員/同行してお世話します。 食事/昼食1回 集合場所/新宿駅西口
集合時間/午前9時00分出発 交通機関/小型貸切バス(予定運行会社:松竹観光 同等)