2017 年も毎月開催！TAO 塾いいね！キッチン

いいね！キッチンは、「恩送り」の精神によって運営する食堂です。値段はつけずに、ご自分が払える金額、払いたい金額を支払っていただき、与え合い、分ち合いの精神がひろがることを願っています。

会場：NPO法人おーさぁ　（熊本県熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地1F ）
TEL 096-214-0003

いいね！キッチンスペシャル～いのちのスープ＆玄米巻き寿司

開催日：2/2（木）時間：19時～21時

熊本震災後、被災地で「いのちのスープ」の炊き出し活動を続けている
園田恭子さんの無料講演と園田さんレシピによる「いのちのスープ」＆
TAO塾特製の「玄米巻き寿司」のコラボ！

いいね！キッチンスペシャル～雛祭りちらしずし

開催日：3/3(金)　時間：11時半～（無くなり次第終了）

雛祭りにちなんで、TAO 塾 北里洋子特製「ちらしずし」をいいね！で販売いたします。
4月以降、熊本大学とのコラボ企画で「いいね！キッチン」開催を計画中。乞ご期待！

TAO マクロビオティック料理教室
懐かしい未来食講座

野菜料理のレパートリーが増える！豆・雑穀・海藻・発酵食品・乾物が使いこなせるようになる！ナチュラル・スィーツの達人になれる！
伝統食材の叡智を現代の食卓に美味しく、クリエイティブに活かす方法を楽しく学べるお料理教室です。

（会場：熊本市 健軍 おーさぁ）

【開催日】3/16　4/27　6/29　7/27
8/17　9/28　11/30　12/21

＊全８回　いずれも木曜日 19 時～21 時半】

【参加費】
全回一括払　20,000 円（単発よりお得！）
単発参加　3,000 円
食事のみ　1,500 円（１回）

人生を変える！
東洋医哲連続講座

深い内容をわかりやすく面白く学べる東洋医学の哲学入門講座。エデュテイメントな世界で、いつのまにかものの見方考え方が変わり、人生をもっと楽しく"素"的に生きるコツが身につきます。

（会場：熊本市大江　Native Foods）

【開催日】3/16　3/17　4/27　4/28
6/29　6/30　7/27　7/28
8/17　8/18　9/28　9/29
11/30　12/1　12/21　12/22

＊全８回　木曜コース 10 時～11 時半
金曜コース 19 時～20 時半
【参加費】　１講座　2,500 円
全講座一括（前納）17,000 円

ひろこ先生の一口養生コラム

北里洋子（TAO塾料理＆書道講師）

皆さん、１月７日は「七草がゆ」を召し上がりましたか？せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ～７種類の青菜を入れて１月７日に食べる「七草がゆ」は、老若男女に愛されている日本の伝統食。

TAO塾のある小国町でも、毎年「治の七草セット」を出荷しており、好評を得ております。七草がゆといえば、「お正月料理で疲れた胃腸を休める」ための食べ物というイメージが強いですが、食養生の観点から見てみると、少し違ったことも見えてきます。陰陽五行では、春は「上昇のエネルギー」の季節。新鮮な青菜、山菜、もやし、ねぎなど、軽やかに「上に向かって伸びる」性質の野菜を多く摂るとよいと言われています。ご飯も、圧力鍋でがっちりと陽性に炊いたものではなく、土鍋で圧をかけずに炊いたり、水気を多くした柔らかいご飯やおかゆ、雑炊などもおすすめです。つまり、青菜を入れて柔らかく炊いた「七草がゆ」は、春にとてもお勧めの食べ物なのです。昔の人は、春になったらこのような食事を多く摂ったらよいと知っていたのでしょう。それがいつのまにか
１月７日だけ、に「短縮」されてしまったのではないか、
という話もきいたことがあります。先人の食の知恵はほんとうに深いですね・・・！

ともこ先生のシネマレポート

天野朋子（TAO塾料理＆英語講師）

アニメ映画「君の名は」が大ヒットしており、歴代興行成績第１位の「千と千尋の神隠し」をついに抜いたと話題になっています。ジブリ映画と「弱虫ペダル」以外は殆どアニメを見ない私ですが、あまりにも評判がよいので、思わず観てしまいました。なるほど、ストーリーも面白く映像や音楽も素晴らしい映画でしたが、その中で特に興味深かったアイテムが（ネタバレになるので詳しいことは書きませんが）「口噛み酒」。穀物や芋などでんぷん質を含む素材を口に含んで噛み、それを発酵させて作るお酒で、古代日本や中南米、アフリカなどで作られていたそうです。沖縄県の一部の島では神酒として昭和初期まで作られていたとか。唾液に含まれるアミラーゼがでんぷんを糖化しそれが発酵してお酒になるそうですが、発酵食品の原型ともいえるこの「口噛み酒」が映画のストーリーのキーアイテムとして登場していたのには驚きでした。TAO 塾お料理教室では来年、発酵食品をフィーチャーしたクラスも開催予定です。是非一緒に「発酵」の魅力について学びましょう！