

# 1. 食べて習ってヘルシー料理を修得する

食べるもよし、習うも良しの、ヘルシー志向のレストラン兼料理教室をご紹介。まずは食べてみて、気に入ったら習うのもOK。



講師:河野喜代子さん

<主な所有資格>

- ・薬膳師
- ・薬膳調理師



薬膳の考え方をベースにした、簡単にできて見栄えのいい料理を指南。質疑応答を交えながら、講師がデモンストレーション形式で実演してくれる。美しい盛り付け方のコツや、テーブルコーディネートなどのレッスンもあり。

## コース内容

【コース①】月1回コース  
【定員】1回につき1~6名  
【開催日時】毎月4週目の希望日  
11:00~14:00  
【料金】月1回4,500円  
【備考】入会金3,000円

【コース②】体験レッスン  
【定員】1回につき1~6名  
【開催日時】毎月4週目の希望日  
11:00~14:00  
【料金】5,000円



## KITCHEN STUDIO 山乃気

キッチンスタジオ やまのき



〒370-0101 群馬郡中之条町伊勢町5-6  
☎ 0279-26-3002  
🕒 11:30~15:00、18:00~21:00 ※夜は予約のみ  
🔥 火・水曜、第3土・日曜 📺 14席 📺 可  
🚗 一部可 📺 9台  
<食事メニュー> 3種 / 2,150円~



料理教室メニュー例

鶏肉と根菜のトマトビール煮、大豆三品、  
ふき味噌の炊き込みごはん、デザート  
該当コース；両コースとも可



### A. 「薬膳カレー」(2,150円)

香味野菜と季節の果物の旨みがたっぷり染み出した薬膳カレー。水の代わりに薬草を煎じたお茶を用いることで、栄養をプラスしている。

1.薬膳カレー 2.チーズ茶碗蒸し 3.カボチャのスープ 4.白菜と春菊とニンジンのおひたし 5.彩り野菜のサラダ 6.大根のレモン風味ピクルス 7.カボチャの煮物 8.柑橘の甘酒の玉子焼き 9.トマトのレモンシロップ煮 10.手作りコンニャクとかき菜とほうれん草のナッツ和え 11.こだわり玉子の紅ショウガ天ぷら 12.薬膳きんぴら 13.明太子のパスタ 14.インゲンのコーヒークッキー 15.デザート

### B. 「薬膳ローストビーフ」(2,150円)

数種類のスパイスで味を調えた、味わい深いローストビーフが主役。薬野菜をふんだんに盛り付けてサラダ風の一品に。

1.薬膳ローストビーフ 2.サツマイモのオレンジジュース煮 3.八角煮玉子 4.漬物 5.紫白菜のサラダ 6.ヒジキの煮物 7.コンニャクの刺身 8.焼き白菜と干し柿のなます 9.大根の甘辛漬物 10.パプリカのピクルス 11.スープ 12.茶碗蒸し 13.デザート

## 35種類前後の食材を組み合わせたコース仕立ての薬膳料理を提供

中之条駅からほど近い、豊かな自然に囲まれたレストラン。この道20余年という薬膳師の資格を持つ店主が、その知識を駆使したコース仕立てのメニューを提供している。旬の食材にはその時々によって必要とする栄養素が多く含まれているとの考えから、採れたての自家栽培野菜や地産のキノコなどを惜しみなく使用。いずれのメニューとも、約35種類という多彩な食材を組み合わせている。薬膳の基本である五味を意識した、バラエティに富んだ味付けも魅力。