

体質改善料理教室

ひとはしの会

講師

永原味佳
MIKA NAGAHARA
正食クッキングスクール東京

初級

日曜日クラス 全10回

15:00~18:30

～もっと〇〇したい～に応えたい。きっと1年後は何かが変わっています
料理の基礎の基礎、切る、炒める、焼く、茹でる、蒸す、洗うなどを何故？どうするの？
その意味を理解する事で、食材のおいしさがぐっと変わる事取得していただけます。
日本人の膳や食卓の整えかた、盛り付け、箸の使い方なども、学んでいきます。
10回終わる頃には、オーガニック食材の事や体質改善の基本の全てをまなぶことができます。



食べるを選ぶ。これができない方が多くいらっしゃいます。
食べ物を選び、食事を整える。このシンプルな営みで、人は
健康にも病気にもなれるのです。

ひとはしの会の食材は基本的にオーガニック、なおかつ、
日本全国の畑や工場へ直接足を運び、契約した食材です。
食のマニアックな話も盛りだくさん。

スケジュール

— 日曜日クラス —

2022年

① 12/12 ② 1/9 ③ 2/13 ④ 3/13 ⑤ 4/10
⑥ 5/8 ⑦ 6/12 ⑧ 7/10 ⑨ 8/7 ⑩ 9/11

お申込みはこちらより <https://reserva.be/hitohashinokai>



こんな方に
おススメ！

- ✓ 体質改善をしたい
- ✓ オーガニック食材の料理教室に行きたい
- ✓ 料理の基礎を学びたい
- ✓ 自分の仕事に+知識をつけたい
- ✓ おいしいを知りたい

お問合せ MAIL / info@mikahitohashi.com