

高石知枝先生の重ね煮お料理教室

お料理は、美味しく手をかけて作りたいのだけれど、日々のこと。お料理教室で学んでも、家ではレシピ通り作れないと思ったことはありませんか？

ゆいの家、高石知枝先生のお料理教室は、いかに主婦が時間をかけずに、美味しく作れるかを追求しています。自然料理と名付けたお料理の基本が土鍋を使った重ね煮です。今回は、土用の未病勉強会の当日に、朝早く来られる方は、重ね煮の基本を伝授して頂きます。離乳食から、日常の食事、介護食まで幅広く応用できる重ね煮です。ぜひ、皆で学びましょう。

【日時】

7月30日（木）9:00~11:00

【場所】

前橋市総合福祉会館 2階 調理室

前橋市日吉町二丁目 17番 10号

【会費】

1500円（ただし、当日の土用の未病勉強会にも参加される方は500円引き）

* 重ね煮のお土産付き

* 限定20名のセミナーです。

【申し込み方法】

サヤカ・クリニック広報担当

岡本京子

090-3408-1960

so101064.kyon610@i.softbank.jp

まで、お名前と連絡先をお伝えください。

【セミナー内容】

★9:00~11:00 高石知枝 簡単重ね煮の基本料理教室

【講師プロフィール】

高石知枝 ゆいの家 の主宰者

1960年生 愛知県出身

愛知教育大学 卒

愛知県で5年間小学校教員をした後、結婚を機に群馬県へ

中学校の教員を12年間する

その間 不登校の生徒のための適応教室や 知的ハンディを持つ生徒の学級も担当する

「学校って何だろう」

「生きるって何だろう」

という思いから

通信『風の大地』を書き始める

学校という小さな組織に縛られることに疑問を抱き

2001年3月 教員を退職

2011年4月より いろいろな人が集まる 居場所としてのゆいの家を自宅に移し、食を中心とした活動になる