

# 今月の薬膳手しごと【KOTO日和】

～うちの台所は家庭の薬箱～

## 和のハーブで作る！ 和風グリーンカレーの 薬膳手しごと

6月24日(火)10:30～ 場所 See tree.



2カ月に一度開催している、薬膳手しごとの会【KOTO日和】。6月のテーマは『和ハーブ』です！

紫蘇・みょうが・しょうがなど、日本の伝統的なハーブには、たくさんの薬効があるのをご存じですか？香り豊かな和ハーブを使って、梅雨時期にぴったりな、和風「グリーンカレー」をみんなで作ります。食事で、季節の不調を乗り越える、薬膳の知恵がたくさんつまったレシピです。梅雨を快適に過ごす薬膳の知恵をシェアしながら、楽しく交流するひとときを過ごしましょう。皆さまのご参加、心よりお待ちしております！

| 場所 | See tree.

大垣市郭町2丁目36番地  
二の丸ビル1階

お車の場合はお近くの有料パーキングをご利用ください。

### 暮らしを楽しむ、薬膳の【KOTO日和】

手しごとが好き、食べることが好き、心と体に優しい薬膳の暮らしをみんなで楽しみたい！そんな思いから生まれた、薬膳の手しごとを楽しむ会です。薬膳の【KOTO日和】では、みんなでわいわいと手しごとを楽しみながら、長い間受け継がれてきた健康の知恵、『薬膳』と『養生』を学びます。国際薬膳師がお伝えする四季の過ごし方と養生で、自分や家族の健康と暮らしを育ててみませんか？

こんな方におすすめ！

仲間と一緒に季節の手しごとを楽しみたい方  
四季の健やかな暮らし方を知りたい方  
薬膳や漢方に興味のある方

日時： 6月24日(火) 10:30～12:30ごろ  
料金： 4500円(税込)  
持物： 筆記用具、手拭き、エプロン（必要な方）



講師：薬膳kotonoki 辻井 まみこ

国際薬膳師／薬膳調理師／薬膳茶エバンジェリスト  
／漢方エキスパート／医薬品登録販売者  
大垣市を中心とした薬膳講座や薬膳茶販売。  
健康と暮らしを育てる薬膳をご提案しています。

お申し込みは  
公式LINEまたは  
Instagramから→

ご質問・お問い合わせはお気軽にどうぞ。



@MAMIMAIKA