

# 中島デコさんの 放射能から身を守る マクロビオティック料理



イメージ

いすみ市在住マクロビオティック料理研究家の中島デコさんから、からだの免疫力を高め、放射能汚染の害をデトックスしやすい夏のマクロビオティック料理(穀物と野菜を中心とした料理)を学びます。はじめての方も歓迎です。

- 日 時 9月7日(水) 10:30～ (終了は14時を予定しています)
- 場 所 いすみ市岬公民館 調理室  
千葉県いすみ市岬町長者22 (駐車場有/ JR長者町駅より徒歩10分)
- 人 数 20名(先着順 お子様連れも可)
- 参加費 1500円(材料費込 当日お支払いください)
- メニュー 玄米ご飯(圧力鍋炊き)、みそ汁、ひじきサラダ、わけぎとワカメの酢みそ和え、甘酒フディングwith柑橘ソース
- 持ち物 エプロン 三角巾 タッパー(持ち帰り用)
- 主 催 NPO法人いすみライフスタイル研究所 <http://www.isumi-style.com>

《このセミナーはパルシステム千葉2011助成金を得て開催しています》



## 中島デコさんプロフィール

1958年、東京都生まれ。料理研究家。16歳でマクロビオティックに出会い、25歳から本格的に学び始める。86年、リマ・クッキングスクール師範科卒業ののち、東京下北沢でマクロビオティックの料理教室「ワンダーマミー」を主宰。99年、フォトジャーナリストの夫、エバレット・ブラウンとともにいすみ市の緑豊かな地に、田畑つき古民家スペース「ブラウンスフィールド」を設け、野菜や古代米を作り、四季折々のイベントを開催している。  
<http://www.brownsfield-jp.com/>

## <申し込み方法>

Webサイト(isumi-style.com)の申し込みフォームからお申込みください。

PCが使えない方は、メールisumi-style@bz03.plala.or.jpへ

①氏名(フリガナ)②性別③年代④〒住所⑤連絡先(あれば携帯電話番号)⑥参加する時間帯を記載の上、お送りください。

FAX(0470-62-6731)または電話(0470-62-6730)でも受け付けています。



携帯からメルマガ「isumi-style通信」登録できます!(無料)

