

# 養生料理講座

かゆ

# 秋のお粥セット

白い食材で肺を潤わせましょう

講師：程肖梅(てい しょうめ) 日中伝統文化研究者 『肖梅厨房』主宰  
中国大連工業大学食品科卒業、大手企業で海外業務及び管理の仕事を  
十数年にわたり従事。現在、料理教室の講師や雑誌コラムの執筆などで  
活躍中。近茶流懐石講師。茶道、華道の経験も長い。

「潤肺」というキーワードを中心に  
中国の煮物技術を習得し  
乾物と旬の野菜をふんだんに使って  
節気養生料理の定食を味わいましょう



予定メニュー・・・根菜煮と白きくらげとろろ定食

## 9月19日(木)

## 10:00～13:00

募集人数：15人(先着順・定員次第締切)

参加費：1000円

申込方法：8/11(日)より上郷地区センターへ電話

または直接受付にてお申込下さい

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、台拭き2枚

上郷地区センター 電話：892-8000

〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

<https://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>

