



青囊（胡麻葉）

市民公開講座

食養生を考えた調理実習のご案内

—栄養豊富な新素材を使い、効率良い調理方法の実習—



テーマ：『^{くろはち}胡麻黒八®を食べつくす—種子から葉まで—』

少ない工程・簡単な調理で食養生だけでなく種々エコにも合致した美味しいメニューです

講師：阪口 順子 先生
（阪口漢方薬膳研究所 所長）
山原 條二 先生

日時：令和5年3月2日（木）
午後1時45分～午後4時30分頃
（受付開始 午後1時30分～）

場所：京都市男女共同参画センター
ウィングス京都 2F 調理室

京都市中京区東洞院六角下ル御射山町 262 番地 電話 075-212-7470
アクセス：地下鉄四条駅・阪急烏丸駅（20番出口）又は
地下鉄烏丸御池駅（5番出口）下車徒歩約5分
（ウィングス京都 HP をご確認ください。）

胡麻黒八®とは・・・

胡麻黒八®はミャンマー原産の小粒黒胡麻で、通常のゴマに比べてセサミンが豊富に含有されています。また、胡麻黒八®の葉（青囊）には老化の原因になる損傷タンパク質を分解する成分や骨粗鬆症の予防に有効なビタミンKも含有されています。

胡麻黒八®は種子・青囊共に調味料のような感覚で料理に取り入れることができます。

参加費：正会員 2,500円 / 正会員以外 3,000円（材料費込）

定員：20名（エプロンと料理お持ち帰り用容器をご持参ください。）
◆時節柄、揃っての食事はいたしません。お造りいただいたお料理は各自お持ち帰りいただきます。忘れずにお持ち帰り用容器をご持参ください。

申込：申込方法等をお伝えしますので事務局までご連絡ください。
申込期限は **2月22日（水）**迄です。

連絡先：認定特定非営利活動法人天然薬用資源開発機構 事務局

〒602-8136

京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町 574 番地 1 ファルマフードビル
電話：075-803-1653 FAX：075-803-1654 E-mail:np0@tenshikai.or.jp