



PLAN
07

赤穂産の塩を使った陰陽調和の重ね煮で 体内バランスを整えるお料理レッスン

PRICE 3,000円 /人

東洋思想の陰陽調和の考えをベースにした「重ね煮」は、砂糖や油を使わず、塩と水だけで調理することで、素材本来の旨味を引き出し、栄養バランスを整えます。この体験では、伝統的な製法で作られた赤穂の塩を使って重ね煮の作り方を学んだ後、重ね煮を使った味噌汁と卵焼き、郷土料理「豆じゃ」のおむすびを作ります。食材は、できる限り赤穂産で農薬不使用にこだわっており、栄養豊富。体の中から美しくなりましょう。

料金に含まれるもの	材料、料理講習料
所要時間	約2時間
最小催行 / 最大受入	最小催行 2名 / 最大受入可能人数 6名
手仕舞い日	3日前12時まで
キャンセル料	当日100%、前日50%、2日前40%
設定日	Instagramで1カ月前を目途に周知。開始時間は要相談。
注意事項	<ul style="list-style-type: none">参加対象は小学生以上アレルギー対応不可体験場所は別途お知らせします。
予約方法	電話 / メール / Instagramのダイレクトメッセージ
予約先	A-style TEL : 090-9873-0864 / MAIL: astyle128@icloud.com Instagram : @akane_style_
問合せ先	A-style TEL : 090-9873-0864 / MAIL: astyle128@icloud.com Instagram : @akane_style_