

(2018年10月20日) ワークショップ(玄米をちゃんと学ぶ)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

食べるのが好きで、毎日の食生活に何か良いものを取り入れたいと
思い、玄米食を始めました。あれ、美味しくない
ので、ワークショップを申し込んでみました。
とても勉強になりました。色々と炊き方を教えて、美味しく食べ
れることがわかりました。
小豆入り玄米の美味しさには感動しました!!

(H30年10月20日) ワークショップ(玄米をちゃんと学ぶ)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

食べ比べをして、自分好みの調理の仕方が分かって良かったです。
普段は白米を食べていたのが、2分炊でも、これなら食べられるのは
驚きです。

私は早食いのので、お粥を ~~作り~~ 作況
小分けに良くかんで食べる事に心がけたらと思います。

玄米は栄養価が高いことは知っているけれど、
硬い食べて、おいしかった。2分炊と手軽に炊けるので、
始めてみました。

2分の小豆入)

2018年9月30日分に続
きます

(H 30 年 9 月 30 日) ワークショップ(玄米食)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

体に良いとテレビで観たりあると
何でも やってみたい性格なので
型だけ 玄米を 混ぜたり 雑穀と混ぜたり
してましたか

本日 勉強させていたいて。

どうして玄米なのか。 どうすれば 効果的なのか

わかり。 大変 勉強になりました。

玄米食で 加齢防止という気がしています。

(H30 年 9 月 30 日) ワークショップ(玄米食)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

玄米食を食べる機会があまりなく、また白米が好きで
なので 今まで自宅で炊こうと思うことがありませんでした。
美肌のために食べ興味を持ちました。 参加して

思っていたよりも簡単に、とてもおいしく炊けることが

わかりました。 今からは玄米を取り入れると

思っています。 ありがとうございました。

(30 年 9 月 30 日) ワークショップ(玄米食)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

ランチで玄米を食べたことが、食べくらべと

2分づきより玄米、炊飯器より圧力鍋や土鍋
がおいしかった。

圧力鍋も玄米をたいてみようと思います。

(2018年 9月30日) ワークショップ(玄米の炊き方)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

・玄米の栄養価について、くわく説明に頂き、とても助かりました。
又、食べ比べ体験により、好みが変わりました。色々勉強させて頂き、
ありがとうございました。

2018年
8月分に続きます

(2018年8月18日) ワークショップ(玄米)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

普段 玄米を食べているのが、炊飯器で炊いたものである。圧力鍋や土鍋で炊いたものとは比較でき、その味の違いがよくわかりました。

その他 いろんなことが楽しく学べました。ありがとうございました。

(2018年8月18日) ワークショップ(玄米食をちゃんと学ぶ)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

同じ玄米でも、炊く方法が変わると、甘み・食感・風味が全くちがうものになるのだと思いました。

炊飯器で炊くのは便利だけど、美味さを追うとめると、少し残念な感じになると思いました。

マドでもしかりかみお!

(2018年8月18日) ワークショップ(玄米食をちゃんと学ぶ)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

・玄米をどうやっておいしく炊いたらいいのかわかりませんでしたが、色々を炊き方を教えて頂いたので、家でもチャレンジしたいと思えます。

・同じ玄米でも土鍋だと甘く、厚か鍋だとモチモチで食べやすかったです。自分に合った炊き方を探して継続的に食べることを、目指します。

(20 年 8 月 18 日) ワークショップ(玄米炊き方講座)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

炊き方にとびます。玄米の歴史、栄養価についても細かく解説して頂き、
非常に分かりやすかったです。

様々な炊き方を比較して頂くのが参考になりました。

その他のワークショップについても参加したいと思います。

ありがとうございます。

2017年
10月分に続きます

(30年 4月21日) ワークショップ(玄米教室)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

- 玄米の炊き方から効果までたいへんわかりやすかったです。
- 玄米+小豆 さっそくしていただきます。
- 炊き方の違いにおける食感の違いも試食でわかりやすかったです。
- インテイク米も意外と美味しかったのでやってみます。
- わかりやすいのでさらに実践していきます。

(30年 4月20日) ワークショップ(玄米教室)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

玄米にいろいろな種類と炊き方がある事を知り、いろいろな食べ方で家族も食べやすいかな? と思った。
まずはチャレンジしてみます。

おしまい