

# 【野草摘みからの野草料理教室】

免疫力アップが求められる状況のなか、野草が注目を浴びています。

ですが、本当に安全な野草の食べ方を知っている人は少ないかもしれません。

春の早いうちの野草と初夏に近い季節の野草とでは、アク抜きの方が違います。

血液浄化に効果を発揮するよもぎ茶も、新芽の頃と大きく成長した頃とでは製法が違うのです。

しっかりアク抜きした野草はとても食べやすく、調理法も多岐にわたっているので、おかずが毎日野草料理でも大満足！

なんとといっても、端境期にいろいろな野草が出てくるのは天の采配だと思います。

若杉ばあちゃんこと若杉友子氏の著書を編集し、野草料理教室を主催してきた講師が伝える野草摘みや野草料理の楽しさと、野草の半端のないデトックス力をこの機会にぜひ体感してください。

講師 吉度ちはる

オーガニックライフスタイル・ジャーナリスト。マクロビオティックインストラクター。鴨川自然王国「cafe En」キッチンスタッフ。

長男の重症アレルギーを機に主婦と生活社を退職し、玄米菜食に出会う。

尾形妃樺怜氏に師事し、大森一慧氏、故大森英桜氏、山村慎一郎氏、岡部賢二氏、故田中愛子氏らに学ぶ。

その後、若杉流食養と野草料理を、若杉友子氏と若杉典加氏に学ぶ。

『美人のレシピ』、『発酵道』、『一慧の穀菜食 BOOK・手当て法』、『若杉ばあちゃんの食養相談室』、『若杉ばあちゃんの伝えたい食養料理』、『若杉友子の毒消し料理』、『若杉ばあちゃんのよもぎの力』など、数多くのオーガニック系の本の編集を手がける。自身の著書に、『カラダにやさしい自然の手当て法』（パルコ出版・吉度日央里名義）などがある。

現在は、編集の仕事と並行して、陰陽五行をベースにした食養料理教室や手当て法講座を国内外で行っている。



# 【祝詞ワーク】

祝詞は神社や神棚で奏上するばかりでなく、穢れを祓い、場を浄化活性化し、自らも元気になるツールです。

祝詞ワークは、日々のいとなみの中で、祝詞を身近なものとできるワークです。

午前の部と午後の部に分けて、祝詞をお伝えいたします。

午前の部は、祝詞の中でも清めのエネルギーの大きな大祓詞（おおはらえのことば）の大祓詞奏上（唱える）と、大祓詞の写典（書く祝詞ワーク、集中することで瞑想の様な効果）のお稽古です。

ご自分の内側と向き合い、自分自身の内奥の静かな場所を感じてみてください。

午後の部は、ベーシックな祝詞のほか、時空を変える「うたい祝詞」もご紹介します。

また、神社参拝の作法など神様との向き合い方もお伝えいたします。（はるみ）

## 【午前の部プログラム】

- ・大祓詞奏上（唱える）お稽古
- ・チャクラ活性化ワーク
- ・大祓詞の写典（書く祝詞ワーク）
- ・神道の食事の作法

## 【午後の部のプログラム】

- ・神道の食事の作法
- ・祝詞三種、神社での作法
- ・ボイスワーク  
（簡単なボイストレーニング）
- ・七福神祝詞（うたい祝詞）

## 講師 はるみ

2005年～2012年に古神道系の師に付いて学び、2006年からは同師の勉強会、合宿を企画、主催。

2006年～現在まで、聖地での祈りをライフワークとしている。

2008年～現在まで、毎月聖地への祈りの旅を続けたが、白山、月山の様な登山の旅もあり、名前も知られていない神社、仏閣、磐座、海、湖、川、縄文時代の遺跡、日本のピラミッドといわれている山等、延べ500ヶ所以上で祈る。

2015年4月より、はせくらみゆき氏が代表を務める「一般社団法人あけのうた雅楽振興会」で大和言葉で綴られた謡い、舞い、雅楽、和の文化の精神性と特質を学び、現在は特別稽古生として研鑽を積んでいる。2021年より、祝詞ワークや神社ツアーを始める



野草教室：4月18日（月）12時半～17時半

4,500円＊摘みたての野草でお料理＆試食！

祝詞教室：4月19日（火）10時～15時

5,500円（野草ランチ付）

お申し込み：4月17日までに以下にご連絡下さい。

090-1266-3927

tmrl3722@yahoo.co.jp

ラ・コシナ・デ・ミナカ永井邑なか