

【新講座のご案内】

# 鳳凰薬膳講座

2023 年度



■内容：【中国料理 鳳凰】総料理長 岡部 悟による、毎月のテーマにそったお話と、料理の実演。季節の薬膳コースをお楽しみいただきます。

■講座：徳川家康公の食養生を現代に活かす。

約 2600 年程も前に、中国の黄河地方で作られた暦「24 節季」。その暦ごとに、テーマをかえた薬膳料理を探究していきます。季節の移ろいを感じる食材を活かした、現代における食養生をご提案いたします。

1/5	小寒	厳しい寒さを乗り越える	温裏散寒
2/2	立春	春の陽気の昇発による芽生え	益腎補肝
3/2	啓蟄	陽気の異常な活動を平常に	肝陽上亢
4/6	清明	気を巡らせ機能停滞を解消	疏肝理気
5/11	立夏	心神の不安を解消、心の機能を円滑に	養心安神
6/1	芒種	湿を体外に排出し体のバランスを	補益脾胃
7/6	小暑	暑熱いよいよ盛ん「冬病夏至」の考え	清熱燥湿
8/3	立秋	秋の気配、燥邪から肺をまもる	清熱潤肺
9/7	白露	消炎、解熱等に働き咳を治める	清熱止咳
10/5	寒露	秋も深まり、私達も肺を温め円滑な活動を	温肺滋陰
11/2	立冬	冬の始まり、臓腑を補い免疫力向上	補気補陽
12/7	大雪	陽虚を改善し、腎精不足を補う	補腎温陽

■会費：¥5,000（税金・サービス料込）

■会場：14F 中国料理 鳳凰「花の間」12：00～14：00

ホテルクラウンパレス浜松 14F 中国料理 鳳凰  
〒430-8511 静岡県浜松市中区板屋町 110-17  
TEL.053-454-0632 / FAX.053-454-0707



## 【申込書】

お申込み講座 □に✓をご記入ください。	1/5	2/2	3/2	4/6	5/11	6/1	[完全予約制] ※開催日 3 日前迄の受付 ※キャンセルは前日迄となります。 (当日はキャンセル料金頂きます。)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(フリガナ)	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/7	
お名前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ご住所	〒						
	お電話			Mail			

主催：鳳凰薬膳研究会