

# 『自然に学ぶ生き方講座』 社内研修報告

平成24年11月29日(木)に社内研修を実施致しました。佐藤研一氏の『自然に学ぶ生き方講座』第4回目の研修となり、発酵料理について学びました。



## 「発酵料理教室 ～基礎編～」

発酵についての基礎的な知識から始まり、酵母や酵素のお話も細かくご指導いただきました。日本人が昔から食べている味噌や麴などの発酵食品がいかに私たちの身体に大切かを改めて実感することができました。甘酒や塩麴のレシピとこれらを使った

『甘酒のドレッシング』『帆立の塩麴カルパッチョ』

『酒粕のホワイトソース』『フルーツ甘酒』

など手軽にできる料理もたくさん教えていただきました。



第5回目の研修は平成25年1月です。次回は食の現状を学びます。今回学んだ『発酵料理』を取り入れた食事のアドバイスが薬局内でご案内できるように日々精進していきたいと思えます。



株式会社トラストファーマシー