

大東あい ベジ・クッキングスクール 『あいベジ』

大東あいベジ・クッキングスクール、略して『あいベジ』は、
大東あいがお届けする心と体に優しい優しい食事のことです。

「簡単」「美味しい」「旬をいただく」
「野菜の力」「お米の力」「おなごカアツ」
「温故知新」「おぼあちゃんの知恵袋」

大東は、いろんなこと勉強したけど、結局は「おぼあちゃんの知恵袋」だったのよ(*^o^*)
お野菜やお米の持つ生命力は魅力だわ(*^o^*) 現代人のライフスタイルにあわせたら、難しいことしなくても、簡単♪チョイチョイってね。

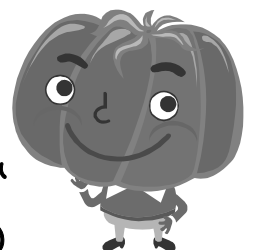
大東は病氣治してマクロビオティックの世界に入ったから、そこら辺は、マジ得意
なんですけど「振り向いたら誰もいなかった…」なんて人生は送りたくないのよね。

カロリー-栄養学さんも、野菜ソムリエさんも、マクロビアンさんも、みんなみんな、
いらっしやいな。時空を越えたおもしろい話がいっぱいだよ〜。

『あいベジ』は、「何かあっても大丈夫」「何を食べても大丈夫」がモットー(*^▽^*)/
あれ食べちゃいけない、これ食べちゃいけない…、なんてナイナイ。

遠い宇宙から見たらナンセンスなわけさ。

大東の“志事”は「いかに家庭料理や伝統食を簡単に^{しごと}して、誰もが作れるように進化成長させる」「次代を担う女子を^{おなご}育てる」ことなのさ(*^o^*)



ひと鍋クッキングコース ナチュラルクッキング・食の処方箋コース

● 専任講師紹介

丸山 由美 1971年岩手県生まれ・京都在住・夫と9歳の女の子のママ・あいベジ師範(旧あいマクロピ師範)卒・ひと鍋&ナチュラル処方箋クラス担当(京都/静岡)・本部事務局人材育成担当。「産後数々の体調不良に悩まされましたが、あいベジに出会い『食べるもので体調が快方に向かう』ことをみずから実感! あいベジをたくさんの人に伝えます」

●ひと鍋クッキングコース

ご飯が炊ける間に「ひとつのお鍋」で、季節のお野菜から「あっ!」という間に5~6品作ります。シンプルでエコ的、かつ経済的「早い・簡単・美味しい」三拍子そろって家族みんなが元気になるります。短時間での調理法を習得できるので、バリバリ働いて時間が足りない方や子育て中のお母さんにピッタリです。また、お子様連れでもご参加いただける会場もあります。

3月	春先取り♪菜の花	4・5月	デトックス
6月	じゃがいも・ごぼう	7・8月	夏野菜
9月	かぼちゃ	10月	だいこん
11月	さといも	12月	おもてなし料理
1・2月	米・乾物でごちそうアラカルト		



対象・定員	18歳以上の女性(高校生含まず、お子様連れ要相談) 10名
受講料	3,500円 ※受講料は食材費・資料代を含みます。受講料の返還は原則として応じかねます。
お申込み	日程表の各会場ひと鍋担当者までお申込みください。
お支払い	参加当日、現金にてお支払いください。
持ち物	筆記用具・ノート・エプロン・バンダナ・タッパー・my箸 お子様連れの方は、お子様のおやつ・果物等各自ご用意ください。

●ナチュラルクッキング&食の処方箋コース

「おいしく食べて元気になる」 『あいベジ』を体験・実感できるコースです。

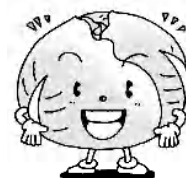
季節のお野菜をあますことなく「まるごと」使い切り、旬の野菜で、手早く簡単に出来上がります。もちろん味は抜群で、毎日のお料理がとっても楽になります。

そしておいしい料理をいただきながら、自分の体質を知り、お薬ではなく身近にある旬の野菜で体調を整える食の処方箋が個人ごとに学べます。「えっ そんなことで体調が良くなるの?」と思うかもしれませんが、実際にやってみるとその効果にビックリです。たくさんの生徒さんが、2・3ヶ月で変化していく様子を目の当たりにできます。

3月	春先取りでデトックス♪菜の花	4・5月	春キャベツ・筍・山菜
6月	じゃがいも・ごぼう	7・8月	夏野菜
9月	かぼちゃ	10月	だいこん
11月	さといも	1月	米・乾物でごちそうアラカルト
2月	ほっぺが落ちる♪おはぎアラカルト		

対象・定員	18歳以上の女性（高校生含まず、家族のみ男性可） 15名	
受講料	7,000円（初回のみ5,000円）チケット：25,000円 再受講：3,500円 ※受講料は食材費・資料代を含みます。受講料の返還は原則として応じかねます。	
お申込み	初めての方	開講日の1週間前までに、参加申込書を記入の上FAX または ホームページのメールフォームよりお申込みください。 その際、受講料の振込日（予定日）を併せてお書きください。
	2以降の方 M L 未登録	MLの受講案内後、各会場ナチュラル受付担当者までお申込みください。 チケット購入の方はその旨も併せて伝えてください。
	M L 登録済	
お支払い	初めての方	開講日の1週間前までに、指定口座にお振込みください。
	2以降の方 チケット 購入の方	開講日の1週間前までに、指定口座にお振込みください。 参加当日にチケットをお渡しします。
	都度払い の方	参加当日、現金にてお支払いください。
チケットの取扱い	チケットは未使用で、入金後2週間以内にご連絡のあった場合のみチケット返却後返金いたします。 残回数払い戻しは一切できませんので、ご自身で大切に保管してください。 チケットの譲渡・転売は禁止です。 ご登録を済ませている家族間にご利用可能です。	
再受講	基本一年9回開催です。9回受講後再受講となります。 料金については都度払い（3,500円）のみとなります。 9回受講されてもチケットが残っている場合は、チケットを使いきった後に再受講となります。	
持ち物	筆記用具・ノート・エプロン・バンダナ・タッパー・my箸 「穀菜食BOOK」「陰陽表」「my包丁」をお持ちの方はご持参ください。	
キャンセル	開催日当日の無断でのキャンセルについては、チケット一枚もしくは一回分の料金（初回5,000円/通常7,000円/再受講3,500円）をいただきます。 やむをえない場合（葬儀・急病等）については、連絡をいただいた時点で「次回順延」で考慮いたします。 現金での支払いの場合は、次回参加時に合わせて徴収させていただきます。	
途中入場・途中退出	ご自身の都合ですので、いかなる理由でも一回分のチケット・料金（上記参照）をいただきます。	

- *ひと鍋クッキングコース、ナチュラルクッキング&食の処方箋コースにつきましては、大東あい ベジ・クッキングスクール認定講師が講師を務める場合があります。
- *食材・会場・講師の都合によりテーマが変更になる場合があります。



「大東あい・ベジクッキングスクール・メールリングリスト」

メールリングリスト（ML）とは、メールを使って大勢の人とコミュニケーションがとれるシステムです。「ナチュラル&食の処方箋コース」チケット購入者および「あいベジマクロビコース」受講者が登録対象で、希望された方が加入します。

大東あい先生と受講生で構成され、「全国の受講生たちとのコミュニケーションの場」であり、人間関係を深めること、あいベジへの理解を深めることを目的としています。

あいベジ・マクロビオティックコース

●講師紹介



大東 あい（おおひがし あい）

1957年福井県生まれ。趣味は乗馬。生まれつきの視力障害により、近年白杖となるが、皆様のバックアップにより全国行脚中。

1975年 25年間、書道教師として過ごす。

2000年 福井県にてレストラン・料理教室・健康相談等を総合プロデュース。

2007年 「大東あいマクロビオティック・スタジオ」を立ち上げ、全国5会場を基点に展開。

2010年 「あいプロジェクト」「おなご塾」立ち上げ。

2013年 おばあちゃんの知恵袋に目覚め「大東あい ベジ・クッキングスクール（あいベジ）」に名称変更。

リマクッキングアカデミー師範科卒・熱海断食道場・内観・親業・カウンセリング…、元日本成人病予防協会健康管理士・元青少年育成国民会議公認アドバイザー・元マクロビオティックカウンセラー等と多方面に学ぶ。

◎ブログ

「日本全国マクロビ放浪記」



●あいベジ・マクロビオティックコース

『あいベジ』を本格的に学ぶコース。従来のマクロビオティックの基本を押さえながら、穀物やお野菜で予防医学的な知識や調理法が自然に身につきます。日常に活かせる、解りやすく具体的な内容です。体質の見極め方・食の処方箋を楽しい講義で修得します。

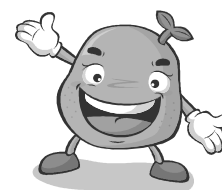
クラス	内 容
初 級	命の炒り玄米・白い野菜たちのスープ・お米や野菜の洗い方・命を作る包丁の使い方・生命の神秘・食べ物の性格と効果
中 級	麺類の湯がき方・命を作る包丁テク・食べ物でデトックス・体調別の飲み物と食事
上 級	おにぎり・チラシ寿司・おいなりさん・巻き寿司 お米ケアアップ・自分の体質を知り体調を見極める
師 範 科 前期・後期	旬の体調を整えるごちそう料理・日常の体ケア・自己整体・女子ケアアップ

対 象 ・ 定 員	初 級：ナチュラルクッキング&食の処方箋コース3回以上受講済みで、 体質改善と基本を理解している者 10名 中 級：初級修了者 10名 上 級：中級修了者 5名 師範科前期：上級修了者 5名 師範科後期：師範科前期修了者 5名
受 講 料	初 級：35,000円 中 級：35,000円 上 級：35,000円 師範科前期：35,000円 師範科後期：35,000円 初級～上級認定証：各 10,000円 師範科認定証：20,000円 ※受講料は食材費・資料代を含みます。受講料の返還は原則として応じかねます。
お 申 込 み	開講日の1週間前までに、参加申込書を記入の上FAX または ホームページ のメールフォームよりお申込みください。 その際、受講料の振込日（予定日）を併せてお書きください。 ※進級・振替受講・再受講の場合はその都度、お申込みください。
お 支 払 い	開講日の1週間前までに、下記の指定口座にお振込みください。
受 講 内 容	各クラスとも実習・講義×5回。各コースの同時受講はできません。
振 替 受 講	都合が悪い場合は、次期・他会場への振替受講も可能ですのでご相談ください。
再 受 講	受講料は、各クラス受講料の半額です。各回、実習・講義ごとで受講可能です。 詳しくはお問い合わせください。 アシスタントとして参加の場合は無料となります。
持 ち 物	筆記用具・ノート・エプロン・バンダナ・タッパー・my箸 再受講の方は資料をお持ちください。 「穀菜食BOOK」「陰陽表」「my包丁」をお持ちの方は持参ください。
キ ャ ン セ ル	無断でのキャンセルは、いかなる場合でも返金不可とします。

特 別 講 座

●季節のイベント

- ・誰でも簡単&手軽に梅干し&梅ジュース
- ・お正月料理
- ・炊飯器でシフォンケーキ・・・etc
- ・各種講演会



●大東あい女性セミナー

究極の癒しスポットで、女性限定の女性
による女性のための「究極の腸☆綺麗」セ
ミナーです。心も体もリフレッシュ&デト
ックス、あなた自身への「ご褒美の自由時
間」を大東あいがサポートします。

*特別講座についての詳細は「大東あい・マクロビオティック・スタジオHP」または、
本部事務局までお問い合わせください。

受講生の声

- 無理や我慢をしなくて良いところ。
- 心が楽になること。
- 包丁の使い方やお箸の持ち方など、基本をきっちり教えていただける。
- 簡単でシンプル・手軽だけど手抜きとは違うサジ加減。「うまみ」を最大限に引き出す。野菜出し汁にビックリしますよ。
- 忘れがちな季節を知る。盛り付け、飾り付け、おもてなしの心を学べます。
- 無駄のない動作や動線。ゴミが少なく、環境とお財布に優しい。
- ひとつの食材で色々なアレンジが出来るところがステキ。
- 実践すれば、必ず変わるところ。
- おばあちゃんの知恵袋・マクロビオティックの技を、現代の生活に合うように進化成長させているところ。
- 炊飯器でシフォンケーキやガトーショコラに黒豆煮・おはぎのあんこ…、ビックリです！
- 友達とはひと味違う、通じ合う素敵な仲間ができて、みんなで学んでいける料理教室。
- あい先生の手の手すべすべえ〜が魅力的。握手すると柔らかい♪安心感が最高！
- あい先生の愛のムチ。愛情をもって叱ってくれるから女子力アップは間違いないです。
- あい先生の物の見方は偏見がなく、病気・障害・境遇などを悪いことと決めつけず、逆にそれがいいことがあるって理解するようになる。意識が変わる人を作っていること。

《受講料のお支払い先》

下記ゆうちょ銀行へお振込ください。

☆ゆうちょ銀行よりお振込の方（口座間送金の場合、手数料がかからないので大変お得です）

□座記号：14480 □番号：4817521 □座名義：大東正美(オオヒガシマサミ)

☆ゆうちょ銀行以外の金融機関からお振込みの方

店名：四四八(ヨンヨンハチ) 店番：448 □座種別：普通

□座番号：0481752 □座名義：大東正美(オオヒガシマサミ)

※「お申込み」「お支払い」の両方の確認が取れた時点で、受付完了となります。

※受講申込者と振込人の名前が異なる場合は、FAX・メールにて必ずご連絡ください。
受付が完了できない場合がございます。

マクロビオティックを学ぶ会 本部事務局

FAX：076-246-5488

Mail：jimukyoku@ai-macrobi.jp

manabukaijimukyoku@yahoo.co.jp

お問い合わせ・お申込みは「大東あい・マクロビオティック・スタジオHP」からも可能です。

大東あい

検索

<http://www.ai-macrobi.jp>

<FAX送信先>
076-246-5488

<参加申込書>

大東あい ベジ・クッキングスクール (2013年7月~2013年10月期)

※お書きいただいた氏名・住所等の個人情報は あいプロジェクトからの案内以外の目的で第三者に開示・提供等一切いたしません。
※事務局からの連絡は、基本的にメール・FAXからとなりますことご了承ください。

ふりがな		送 信 日	年 月 日
氏 名	(印)	T E L	— —
		携 帯	— —
F A X	— —	連絡可能時間帯	いつでも 午前 午後 夕方 夜
e-mail			
住 所	〒 — 都 府 県 市 町 村		
生年月日	大・昭・平 年 月 日 (歳)	紹介者	
知った経緯	紹介者より ・ ホームページより ・ その他 ()		

※ナチュラルクッキング&食の処方箋 コース

受講会場及び参加する月を○で囲んでください
初めて参加される方 チケットを購入される方は 該当する月をご記入ください

会 場	福 井	石 川	京 都	東 京	静 岡
月・テーマ	7・8 月 夏野菜		9 月 かぼちゃ	10 月 だいこん	
備 考	初参加(お試し)希望(月) チケット購入希望 (月)				

※あいベジ・マクロビオティック コース

受講会場及び受講クラスを○で囲んでください 振替受講・再受講の方は該当回を○で囲んでください
振替、再受講の方で、実習・講義のみの受講を希望される方は備考欄にその旨必ずお書きください。

会 場	石 川	京 都	東 京	静 岡	
ク ラ ス	初 級	中 級	上 級	師範科	
振替受講	1	2	3	4	5
再 受 講	1	2	3	4	5
備 考					

※振込日 (振込がまだの方は予定日をお書きください)

振込日 (予定日)	月 日	振込額	円
--------------	-----	-----	---

※「お申込み」「お支払い」の両方の確認が取れた時点で、受付完了となります。
※先着順の受付となります。
※開講一週間前迄にお申込み・お振込みください。