



トマトと五ねぎのサラダ



本格的な中華鍋を使った炒め物



筑前煮



2017年7月1日(土)~2日(日) 参加費 18,500円



そばクレープまき



トーフミールの袋煮



豆腐のパンパンジー



白樺ガーデンでのお食事

いのちの森3万7千坪の中に12棟の建物と5可歩の自然農園が隣接しております



畑の菜っ葉の炒め物

いのちの料理教室



料理長 鷺尾智恵子

「水輪」の野菜たち

飯綱山の中腹、標高1100メートルのなだらかな傾斜地にある私たちの農場「光の水自然農園」は、1万5千坪(5町歩)の自然農園です。農業や化学肥料の他、動物性肥料も一切用いず、自然の循環のリズムで野菜を育てています。70種類の野菜の他に、蕎麦、大豆、小麦、トウモロコシ、米、さらにワイン用のブドウ、りんご、プルーン、カリン、ブルーベリー等の果物、そして沢山の山野草の宝庫です。「水輪」で召し上がったいただくお料理のほとんど全ての野菜は、この農場で栽培されています。



絶品!! れんこんの金平



目の前に広がるたくさんの食材!



出来上がり~☆シ



チーズたっぷりのセピザ



色とりどり焼野菜



作ったお料理をいただきます



光の水自然農園のとうもろこし畑



お土産にも喜ばれる
手作り山野草、野菜クッキー
添加物は一切入っていない
安心安全なクッキーです



手作りの健康的なお菓子
アトピーの方も召し上がれる
食材を使用しています。



1日の終わりに、
大切な時間を・・・
呼吸を深くしづれない
心を育てます

朝露を浴びたエネルギーの
高いお野菜のもぎとり
土に触れ、大地を感じます。
生命エネルギーが向上します。



癒しの空間、白樺林で
行なう樹林気功
天と地の気を感じます



後援・いのちの森文化プロジェクト 公益財団法人いのちの森文化財団/「水輪の会」
有限会社グリーンオアシス/農業生産法人榎水輪ナチュラルファーム/いのちの森クリニック
会場 信州飯綱高原 いのちの森心と体といのちの森センター「水輪」
〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198
TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736
e-mail: suirin@suirin.com URL http://suirin.com



いのちの料理教室スケジュール (変更する場合があります)

1日目 13:00 チェックイン・オリエンテーション
14:00 料理教室①
18:00 夕食
19:00 食器片付け研修
20:00 入浴
21:00 食のビデオ上映

2日目 7:00 野菜もぎとり収穫
8:00 料理教室②
10:00 朝食
11:00 片付け研修
12:00 Q & A ティータイム
13:00 解散



「いのちの森」の野菜のレシピ
帯津良一監修 塩澤研一著



光の水自然農園のエネルギーあふれるお野菜たち

朝一番で収穫したお野菜はみずみずしく、とても生き生きしており新鮮です!! 今日、スーパーに出回るお野菜は規格的で、見た目を重視したもものばかりです。本当に安全・安心な食とは何なのか、一緒に考えてみませんか? いのちの喜ぶ本当のエネルギーに満ちたお野菜をぜひ一緒に調理し、いのちの大切さを共に学びあいましょう!!
ファーストフードが蔓延している都会の食生活と離れ、心身のリフレッシュをし、都会では味わえないおいしい空気、そして、夜の呼吸法で自分の気を流しましょう。良い食生活、良い習慣は生命エネルギーを高めます。皆様のお越しをお待ちいたしております。



いのちの森水輪 総料理長 塩澤研一から一言
鳥の声を聴きながら、緑の中でいただくお食事は
心身にとって、最高の養生
皆様ぜひおいで下さい



白樺林のバラソル



清潔第一のお部屋



夏の名物!グリーンカレー



多目的スペース



隣接する5町歩の畑



ひのきの香りいっぱい

参加要項

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」
- と き 第1回 7月1日(土)~2日(日)
- 参加費 ①1泊2日 18,500円(税込)(宿泊費、夕朝食代、指導料、材料費含む)
②前泊・延泊をご希望の方はご予約下さい。1泊: 13,500円
③乗合タクシーのご希望の方は、4人以上1人あたり片道1,200円 帰り1,200円
長野駅東口12:00発。要事前予約。乗車人数により差額を当日精算。
④個室希望の方は、要事前予約(4,000~6,500円)。
- お申込 下記の「申込書」でFAXまたは郵送またはE-mailにて心と体といのちのセンター「水輪」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。(申込受付後詳細資料送付)
- ◎みずほ銀行 長野支店 (普)1620273 水輪の会 塩澤早穂理 (すいりんのかいしおざわさおり)
- ◎ゆうちょ銀行 (口座番号)00550-0-6511 水輪の会
*尚、キャンセルの場合は、参加費は返金致しませんので、ご了承下さいませ。(代理参加は可能です)
*洗面用具、タオル、パジャマは各自持参。部屋は男女別の相部屋。
*会場をカーナビで検索するには、水輪(026-239-2630)
*会場は全館禁煙です。
◎詳細はお問い合わせ下さい。スケジュールは変更する場合があります。

会場:いのちの森水輪について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。



2017年「いのちの料理教室」申込み書 申込日 月 日
*該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-2630
FAX 026-239-2736

氏名 _____ 男 女 _____ 年齢 _____ ご職業 _____ 携帯電話 _____

住所 〒 _____ e-mail _____ TEL _____ FAX _____

1泊 13,500円 _____ 1,200円、1,200円 _____ 当日精算 4,000円~6,500円
②(前泊・延泊) _____ ③乗合タクシー(行・帰) _____ ④個室予約(希望・不要) _____

振込先(〒・銀行) _____ 振込日 月 日(振込済み・振込予定)

振込総合計 ①(18,500円)+②(泊×13,500円)+③(行1,200円、帰1,200円) = _____ 円

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介:紹介者() インターネット 本()