

大田区制80周年記念

第53回 大田区生活展～みんなで作ろう！安全・安心・平和な暮らし～



親子調理講座



こどもと一緒に作る薬膳スイーツ

食事は栄養摂取ための大切な行為です。薬膳はその効果を高めるための、知識と経験の集積です。30年以上薬膳料理を追いかけているうちに、薬膳を魅力的にするためには、効果、美味しさともう一つ、ワクワク感が必要だと思うようになりました。食は私たちに許された日々の楽しみでもあるからです。

今回紹介するウラド豆のドーナツは、豆だけで美味しいドーナツができる、南インドの伝統料理です。膨らし粉に慣れている私にとって、「豆だけ」というのがワクワクポイントです。

豆に手で触れて、一緒にワクワクしてみませんか？

日時 2026年10月4日(日) 13:00～15:00

講師 山本水絵氏

場所 大田区立消費者生活センター 2階 調理室

対象 大田区内在住の小学生と保護者(10組)

参加費 無料 保育なし



申込及び問い合わせ先 03-3736-7711(大田区立消費者生活センター)

講師 山本水絵(やまもとみずえ)氏のプロフィール

「食と健康」をテーマとしたライターを経て2000年に同テーマの薬膳レストラン「ディデアン」を江東区門前仲町で開業

2015年に蒲田に「アーユルヴェーダカフェ・ディデアン」をオープン(2021年コロナ禍により閉店)

身体に良くてワクワクする食べ物を追いかけて現在に至る