

直売・カフェ ころろや 体験教室 参加者募集中です！

開催日 10月19日(火) 定員 4名
時間 13:00～15:00 場所 ころろやカフェにて
～ローフードマイスター・パティシエ森奈穂さんに教わる～

ロービーガンクリームフルーツパフェ

●いつも人気の教室です。感染症対策のため
少人数で野外の換気の良い場所で開催致
します。猪苗代町でローフード専門の料理教室を
主宰する森 奈穂先生にロービーガンクリーム
フルーツパフェの作り方を教わります。

農薬や化学肥料を使用しない栽培に取り組む、
ころんファームの畑を見学した後に、乳製品と
砂糖を使わないロークリームを2種類実習し

ます。ローフードのRawは「生」という意味です。生(非加熱)、もしくは48度以下で調理した自
然の食材を食べる事によって、野菜や果物に含まれている酵素を生きたまま体内に取り入れ
ることを重要としているのが酵素栄養学、ローフードです。ご参加をお待ちしております！

●講師

☆ローフードマイスター・パティシエ 森 奈穂

猪苗代町でローフード専門の料理教室「Rawfood kitchen hanaho」主宰。
服飾雑貨デザイナーから結婚を機に専業主婦へ。娘の離乳食がなかなか進まず、
色々試しているうちに「フルーテリアン」「ローフード」という言葉に出会う。
娘を私たちに合わせるのではなく、娘に私たちが合わせればいい！とひらめいて
ローフードを学び、どっぷりハマリ現在に至る。

●参加費用 2000円(材料費、講師代)※エプロンと手拭きタオルをご持参ください。

※マスク着用またはハンカチ持参でのご参加をお願い致します。

●定員 4名 先着順とさせていただきます。※駐車場について…駐車スペースが限られている為、奥の駐車スペース
への駐車のご協力をお願い致します。●お申し込みは ころろやカフェ江藤 まで。下記電話にて受付致します。



直売 カフェ
ころろや

福島県西白河郡泉崎村川畑 37-1 TEL:0248-53-5568 FAX:0248-21-8553
MAIL cocoroya@cocoron.or.jp URL <http://www.cocoron.or.jp>