

# 春のデトックス&リラックス講座 新生活に向けて、食べて心と体を整える

新生活の始まりに向けて、スムーズに動ける体と心に整えるための旬食材を学びませんか？  
春の苦味と香りを盛り付ける春寿司つくりと日々のわくわくをつかむ旬萌えワークをご体験ください。

開催日

2026.3.12 (木) 11:00～14:00

受付開始時間 10:45～

## レッスン内容

デトックスを促す芽吹きものやアブラナ科の野菜、気の巡りをよくし  
リラックス効果を高める香り野菜を紹介。簡単で美味しい食べ方、  
ストックレシピ、旬食材を使った春寿司つくりをデモ中心に紹介します。  
試食タイムには講師の著書『レシピ迷子はもう卒業！旬萌えレシピ』の  
ワクワク実践方についてもお話します。

## レッスンの流れ

春の旬の座学 → 春寿司つくりデモンストレーションとプチ実習 →  
試食タイム → 旬萌えワーク → 片付け



※写真はあくまでイメージです

- 定員 ● 8名
- 参加費 ● 4,000円(税込)
- 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、筆記用具、マスク
- 支払方法 ● 銀行振込・クレジットカード決済ほか
- その他 ● レッスンの中で、クリナップキッチンタウン東京の館内案内のお時間がございます。  
調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします。

## お申込み方法

[お申込みフォームより](#)



または、050-3555-9314 まで  
お電話にてお申し込みください。

## profile



講師名

渡邊 美穂 (わたなべ みほ)

旬を食べよう料理教室 主宰

資格：フードコーディネーター商品開発1級

野菜ソムリエ

yuica 認定日本産精油スペシャリスト

体にも地球にも優しい食べ方・生き方『旬萌えライフ』を  
提唱する、旬萌え料理家。ワクワクは最高のアンチ  
エイジングと心得、27年に渡り「旬を食べよう！」を  
啓蒙する料理教室やレシピ開発、生産者支援の活動を  
している。2025年10月に初著書『レシピ迷子はもう卒業！  
旬萌えライフ』を食べもの通信社より出版