

## トレミキッチンの紹介

「薬膳×発酵料理で元気になる！」  
という願いのもとに、  
「心と身体がよるこぶ美味しい料理」  
をテーマにした美容薬膳教室です。  
美容薬膳教室・発酵教室・料理教室の  
3種類の教室を展開しております。

Blog :

<http://tresmikitchen.blog.jp/>  
教室紹介、トレミキッチン起業や  
現在の挑戦などについての物語

Instagram:  
@chisayoshiga  
料理写真紹介

Twitter:  
@ShigaChi1  
きままなつぶやき



## YOUTUBE動画

薬膳① 薬膳って何？

「長芋と鮭の豆乳味噌グラタン」  
<https://youtu.be/IKsIIXRzXUQ>

薬膳②

なぜ薬膳は美容によいのか！  
「身体が潤う 豆苗と豆腐の炒め物」  
<https://youtu.be/V0eztuEWmQ8>

薬膳③

老化防止したければ薬膳でしょ！  
パート1 (歴史からひも解く！)  
「ズッキーニときのこのアヒージョ」  
<https://youtu.be/30Pq0RayTPI>

スイーツ①

「夏みかんのパウンドケーキ」  
<https://youtu.be/hZcGFNFsvAw>

薬膳と発酵について、世の中でなんとなく身体によさそうなものだ。。という認識はあるものの、どういいの、何故いいの、ということがぼんやりされている方が多いと思います。

全く知識のない方でも実践できるよう、できるだけわかりやすく説明し、その良さを伝えたい。同時にレシピ動画をつけることで、簡単に楽しめるものなのだということの具体例も添えていきたい、ということで作成しました。

簡単な体操についてのリクエストがきておりますので、中医学の考えを取り入れ（ツボなど）運動などに苦手意識を持っている方でも楽しく簡単にできるものを今後紹介していきたいと思っています。