



野菜の声をきく料理をつくる  
ラ・グラスキッチンプログラム

# La.Grace Kitchen *Season 2*



## 野菜の声をきく料理について

「野菜の声をきく料理」とは、メニューが先に決まっているわけではなく、その日に集まる食材たちの声をきいて生まれる料理のことです。野菜の切り方、茹でる順番、味付け、盛り付けも全部野菜にきいてつくられます。同じ種類の食材でも、その日の野菜はいつも一期一会。だからこそ、毎日出会う野菜の数だけ、料理の種類も増します。

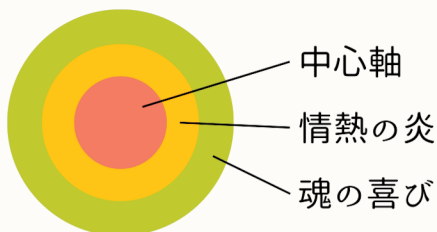
野菜の声をきく料理は、ヴィーガン料理です。（肉・魚・乳卵製品を使わない料理のこと）

野菜だけだと、ちょっと物足りないかも・シンプルでヘルシーな料理なのかな？と想像する方が少なくありませんが、この料理は“野菜だけでつくられた料理”とは思えないほど満足感が高く、女性だけでなく、男性や子ども、家族で楽しむことができる料理です。どんなご家庭にもあるようなシンプルな調味料から、今まで味わったことのない味が生まれる、まるで「魔法の味付け」。

野菜の輝き、ツヤ、魔法のような味付けが生まれるこの料理はエネルギー料理と呼ばれます。これは「野菜の声をきく」ことから、さらに「野菜と一緒に作る」という世界に入ることによって生まれる料理です。そのための鍵は「野菜から認めてもらう」こと。このためには、下の3つの状態を保っていることが大切です。

この3つの状態は、**宇宙からの応援を受け取って楽しく幸せに生きる毎日**を送ることに繋がっていきます。料理だけでなく、ご自身の人生、仕事、人間関係にも喜びの循環を起こしていくことができる世界へ入っていきます。

## La.Grace Kitchen だからこそ得られる身体知



La.grace Kitchen プログラムは、キッチンプログラムでありながら、4回目までレッスンではキッチンには立ちません。その理由は、野菜と一緒に作る「野菜の声をきく料理」に必要な「中心軸、情熱の炎、魂の喜び」をもつことが大切だからです。1~3回目までの深澤早苗のomniチューニングレッスンにより、身体知として目に見えない「中心軸、情熱の炎、魂の喜び」をもっている状態を体感します。

## 主宰・講師



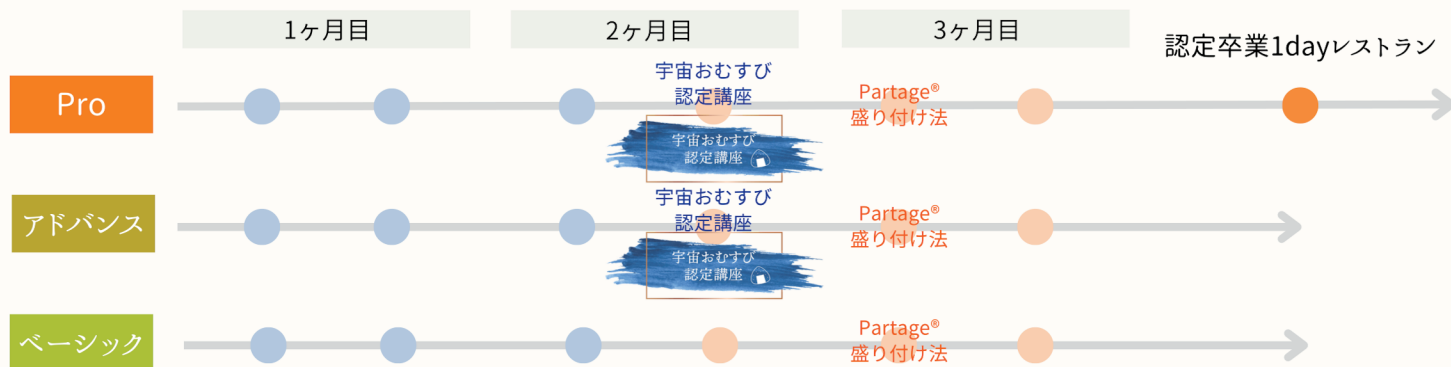
深澤早苗 Sanae Fukasawa

株式会社オムニバース 代表取締役。静岡県富士宮市生まれ。実家は手づくりで納豆を作る納豆屋。菌への馴染みも深く納豆菌や他の菌との対話も野菜との対話も楽しむ料理人。2000年にビーガンカフェをオープンして2015年にクローズ。その間食物アレルギー対応、ビーガン料理、スイーツの数々の商品開発をする。（植物性ジェラート天使の愛ス、自家製天然酵母ワタクシのパンなど多数）2016年から2020年まで湯河原リトリートご縁の杜でビーガン料理のシェフを務める。年間約60回以上もの料理教室・お菓子作り講座・天然酵母パン教室などを開催。2019年7月 ザ・フナイ掲載。

# omniverse

私たちはどれだけでも  
幸せに生きられる

La.Grace Kitchen プログラムは、全部で3つのコースがあります。



		(ワーク)	(宿題)	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>「中心軸を立てる」を体感する</li> <li>「情熱の炎を燃やす」筋道を知る</li> </ul>	中心軸のスープづくり ズレを自分で戻す	中心軸のスープづくり	omniチューニングレッスン オンライン
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>「中心軸」「情熱の炎を燃やす」からズレる自分のパターンを掴む</li> <li>「魂のよろこび」について知る</li> </ul>	情熱の炎・魂のよろこびのスープづくり ズレを自分で戻す	「魂のよろこび」を体感するイメージ作業を 日常で繰り返す	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>「中心軸を立てる」「情熱の炎を燃やす」「魂のよろこび」の復習</li> <li>野菜に認めてもらう自分になる</li> <li>野菜と人との関係性や関わりを学ぶ</li> </ul>	uketoriの感覚を 体感する	3つが整っていく固定するように日常を送る ズレるパターンを掴む	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>宇宙おむすびレッスン</li> <li>「野菜の味の深み」を引き出す</li> <li>スープ・サラダのつくり方知る</li> <li>設定・手の使い方・野菜の切り方</li> <li>この世界にはすべての情報があることを知る</li> </ul>	宇宙おむすびづくり 野菜のスープ・サラダづくり	宇宙おむすびを結ぶ Partageのショートムービーを見る	uketoriキッチンセッション リアル対面
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>宇宙おむすびの確認 (むすんできってもらう)</li> <li>煮・焼・揚げるについて学ぶ</li> <li>Partageの盛り付け (たましいの喜び)を知る</li> <li>「ポウル」にきく、はからない方法を知る</li> <li>「粉」と私たち・「菌」とわたしたち</li> </ul>	煮る・焼く・揚げるはからない方法 Partageの盛り付け	お家Partageを試してみる 無料宇宙おむすび会を開催してみる	
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当をつくってきってもらう</li> <li>お皿を選ぶ、食材を選ぶ</li> <li>「野菜のテンポ」について</li> <li>「人に料理をお出しすること」について</li> <li>お金とエネルギー、現実化について知る</li> </ul>	1~5のまとめと 補足レッスン ※住んでいる地域でミニランチ会開催で自身をつけ、感想をいただく	<b>Pro</b> 卒業1dayレストランのためのテーマを決めて告知する	

**宇宙おむすび認定講師**

おむすびから教わった中心軸がととのう宇宙おむすび。宇宙おむすび講座を開催することができます。(2時間グループ 8,800円/人)

**Partage® - パルタージュ-**

わかちあいの料理 Partage®は深澤早苗が野菜からきいて生まれた盛り付け法。料理が入りたいところに入り、全体が調和する料理です。

La.Grace Kitchen プログラム 料金

※銀行振込/クレジットカード決済が可能です

<b>Pro</b>	75万円 (税別)	<b>アドバンス</b>	65万円 (税別)	<b>ベーシック</b>	60万円 (税別)
------------	-----------	--------------	-----------	--------------	-----------