

●塩山奈央著『日々、まめまめしく。』出版記念企画●  
ワークショップ参加者募集中

『チルチンびと』の人気連載から生まれた、塩山奈央さんの『日々、まめまめしく。』(¥1,470)が、全国の書店で好評発売中です。その感謝の気持ちを込めた、出版記念ワークショップが、東京・御茶ノ水のエコロジーショップ GAIA で開催されます。

ワークショップでは、塩山さんのつやつやの肌や日々の体調を整える、アロマオイルの驚きの使い方や、オリジナル・チャパティの美味しさを体験できます。詳しくは、下記をご覧くださいの上、定員に限りがありますので、お早めにご予約ください。

会場となる「GAIA・お茶の水店」4階では、9月23日(木・祝)～10月10日(日)にかけて、パネルなどを使い塩山さんの世界を展示。GAIAで販売されるお弁当を食べながら、ほっと一息つくことができます。

さらに、他の階では、『日々、まめまめしく。』をはじめ、塩山さん関連の書籍や雑誌を販売。掲載のレシピの材料や調味料、塩山さんの手づくりグッズなども購入可能です。皆さまのご参加をお待ちしています。

●塩山奈央さんと楽しむチャパティ会

毎朝、焼きたてのパンが食べられたら……、うっとりとした思いに浸ってしまう人におすすめしたいのが、簡単・美味しい・ヘルシーと三拍子揃ったチャパティ！

そもそも、インド料理でお馴染みのチャパティは、全粒粉と水、塩だけでつくる、無発酵の平たいパン。そこに自家製の酵母を加えるのが塩山さん流のレシピです。噛みしめるほどに味わいが増し、塩山さんのイベントでも人気のメニューです。

『日々、まめまめしく。』で掲載したレシピを実演するとともに、GAIA自慢の瑞々しい野菜を使った、とっておきのアレンジを教えてください。

チャパティを焼く時のぷくーっと膨れる様子や、好きな具材を載せたり挟める自由さは、子どもと一緒に作るのもおすすめ。お子さま連れでのご参加もお待ちしています。

日時：10月2日(土) 11時～14時

開催場所：GAIA お茶の水店(東京都千代田区神田駿河台3-3-13 4階)

会費：¥2,000(チャパティとサラダつき)。\*プラス¥500でお子さまも参加できます。

定員：15名

講師：塩山奈央さん

<http://mameoiseau.blog62.fc2.com/>



●塩山奈央さんの必需品 コスメ編

いつもお肌がつやつやの塩山さん。ふだんのお手入れやいつも使っているナチュラルコスメについて、教えてください。

中でも、塩山さんが特に愛用しているのが「エステル社のアロマオイル」。原料や製法にこだわり、品質が保証されているため、通常のアロマオイルとしての使い方はもちろん、ほかとは違う使い方があります。

風邪のひき始めや、ちょっとした肌のトラブル、女性ならではの体調の悩みをやわらげてくれる、「香りの救急箱」なのです。家庭に常備したいおすすめの4本を紹介していただくとともに、さまざまな使い方を伝授していただきます。

ブレンドオイルがお土産となるほか、エステル社のアロマオイルを使いこなせる冊子『ファミリーアロマセラピーレシピ集』もついたお得な会です。

日時：10月3日(日) 13時～15時

開催場所：GAIA お茶の水店(東京都千代田区神田駿河台3-3-13 4階)

会費：¥1,500(お茶とお菓子、ブレンドオイルのお土産、テキスト『ファミリーアロマセラピーレシピ集』つき)

定員：15名

講師：塩山奈央さん、澤地渉さん・川島千恵子さん(日本エステル社)

日本エステル社 <http://www.esters.co.jp/index.html>

(お申し込み方法)

- ・店頭(3階)、電話、メールにてお申し込みください。
- ・お申し込み後、1週間以内に店頭または下記郵便振替口座にて料金をお支払い下さい。
- ・尚、1週間を超える場合は、改めてお申し込みをお願いします。
- ・入金後はキャンセルできませんので、ご了承ください。

振込先：郵便振替口座 00140-6-367207

加入者名：Gaiaの通販

※郵便振替口座でお支払いの場合、振込用紙の控えが、チケットとなりますので、当日必ずご持参ください。

※備考欄に「日付 イベント代」と記載していただきますようお願いいたします。

(お申し込み)

みみをすます書店(佐々木・大内・山下)

Tel : 03-3219-4865 E-mail : [info@gaia-ochanomizu.co.jp](mailto:info@gaia-ochanomizu.co.jp)

