

## 多多納 直美 プロフィール

2010年 東城百合子お料理教室93期卒業  
2011年 宇都宮市役所前に  
『玄米自然食 Akari Café』オープン  
2013年 Akari-Nch お料理教室開設  
現在 お料理教室・中央小学校放課後キッチン  
『いのちと循環のお料理教室』10年目。  
他 福島会津などにも出張お料理教室  
イベント出店や自然療法などの講演も行う  
2019年『あかり屋ごはん』オープン

幼い頃から体が弱めで、自然に健康的な食事を求めています。  
当時は、みんなで楽しみたいのに、自然食はあまり美味しくないとなかなか受け入れられなかった。

玄米自然食・自然療法家の東城百合子先生に出会い、いのちと循環を基本に  
家族が美味しいと喜ぶ事を大切に、日本の伝統食や自然療法を学ばせて頂き、93期  
料理教室の卒業生となりました。

独自のアレンジを重ね、ごく一般的な方も美味しいと思え、  
また食べたくなるような食事を提供できる自然食カフェを目指して「Akari Cafe」をオープン。現在は『あかり屋ごはん&スイーツ』

驚くほどに簡単で、美味しい健康的なお料理を ご家庭でもお作りいただけるお手伝いを  
させて頂けたらと思います

『家族が喜ぶ！世にも美味しい玄米自然食料理教室 あかりんち』も開催し、  
日本の伝統食・保存食を中心に自然療法などもあわせてレッスンしています。

2023：街録CHで伊沢正名さんの糞土思想に出会い衝撃を受け、  
全く欠けていた『出す』ことへの重要性を知り これからは食べるから出す！  
本当のいのちの循環を形にしたいと思っています。