

どなたでも簡単に
手前みそが仕込めます!!

* からだにやさしい食育講座 : 60分で「みそ作り」*

茹で大豆・麴・塩を合わせて「みそ」を仕込みます。自宅で発酵させて3~6ヶ月後に、美味しくいただきます!



お土産: 1瓶 (みそ約700g)

2018年2月17日(土) 15:00~16:00 p.m.

(15分前から入室可能。終了時間は多少オーバーすることがあります)

- 場所: 伊豆・村の駅 (うめえら食堂)
- 講師: 発酵料理のプロフェッショナル 中村 純子 (JunJun)
みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ
- 会費: 1,500円 (材料費・税込み) ●定員: 16人 (お子様含めMAX 20名位)
- 実習 & ご試食: みその仕込みの体験・数種類のみその試食
- お土産: 仕込んだみそ (約700g・瓶入り ラッピング付き)
- 持ち物: エプロン・筆記用具・ハンドタオル

小さな子様連れ・
ご家族での参加も大歓迎です♪
(お申し込みの際お伝えください)

味噌(みそ)は、生活習慣病の予防・腸を整えて
便通を良くするなど、素晴らしい効果が沢山ある
「百薬の長」であることをご存知ですか?

しかし、残念なことにライフスタイルの変化などから、
おみそ汁を飲む機会が少なくなっています。

今回はその「みそ」の基本の作り方・手軽な仕込み方法・
栄養・料理のアレンジなどのお話もさせていただきます。

実習は、①ビニール袋の中で茹で大豆を潰し、②麴・塩を
合わせて「みそ作り」を体験していただき、③保存用の瓶に詰め
可愛くラッピングしてお土産としてお持ち帰りいただきます。
ご家で発酵させた後に、美味しくいただきます!

講師が自宅で毎年作っている秘伝のみそ(数種)や
半年前に仕込んだ「実習と同じ配合のみそ」の試食も・・・!

「手作りみそ」の美味しさを体感してみませんか?



今後の予定

第3土曜日 15:00~16:00 p.m.

~各 1,000円 (税込み)~

好評につき第6弾

● 4月21日... 天然酵母の「ぬか漬け」仕込み

火を使わずにとっても簡単!!!

● 6月16日... 「大豆ミートと野菜」のお料理 & 試食

夏休みの親子体験!

● 8月18日... 即席みそ汁の素「みそ玉」作り & 試食
(作ったみそ玉はラッピングしてお持ち帰り)

伊豆・村の駅 TEL: 0120 54 0831 (高橋・五十嵐)

<主催> 伊豆・村の駅
<協賛> 第一酵母株式会社