

大好評につき 第6弾開催決定!

簡単 & 美味しい
お野菜 Cooking

* からだにやさしい食育講座：「ヘルシー発酵料理 めか漬けの仕込み」教室 *

お家で簡単に扱える「めか床」作りを体験し、美容・未病にオススメの腸活ヘルシーライフを始めてみませんか？

料理例：めか漬けを使った にぎり寿司



(イメージ写真)

2018年4月21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)

- 会場：伊豆・村の駅 (うめえら食堂)
- 講師：栄養士・発酵料理研究家・みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ **中村 純子 (JunJun)**
- 会費：中学生以上1人1,000円(税込み) ●定員：16人(お子様含めMAX20名)
- 実習 & ご試食：めか床作り／めか漬けの試食 (メニューは当日のお楽しみ…♪)
- お土産：作られためか床(野菜)+イラストレシポ
- 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)

前回のめか漬け教室に参加されたみなさまへ・・・
アレンジ料理の紹介と試食の内容がリニューアルしています！
材料はそのまま持ち帰り、ご自宅のめか漬けと合わせてもOKです。
めか床セット・コーボン・コーボンみそ・COBON発酵料理用の販売もあります。

めか漬けは、身体に良さそう、でも難しそう…と、最初の一步が踏み出せない…あなたのための講座です。
発酵食品に興味がある方は、とりあえず、参加してみませんか？

今回ご紹介するめか床は、ジッパー付きのビニールの中に材料を入れて混ぜるだけ！
捨て漬け不要で、すぐに野菜を漬けられるため、数時間後にはフルーティーで美味しいめか漬けを楽しむことが出来ます。

また冷蔵庫で保管するタイプなので、毎日かき混ぜなくても大丈夫！
だから、初心者でも失敗の心配がありません♪

めか床の仕込み実習と試食を交えながら、
栄養・継続するための秘訣・アレンジ料理(写真)などなど…
発酵生活の魅力を、たっぷりとお伝えいたします。

からだに良いめか漬けの魅力を再発見して、
健康的な生活を目指してみませんか？

●申し込み：伊豆・村の駅 TEL：0120 54 0831 (高橋)

<主催> 伊豆・村の駅
<協賛> 第一酵母株式会社

今後の予定

第3土曜日

●時間…15:00~16:00 p.m.

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みそ漬け」
デモ & 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をしてお持ち帰り)

<仮>

2018年2月16日

