

免疫力アップ

愛情ひとさじ発酵調味料講座



日本の伝統食 『発酵食』

この時代だからこそ免疫力を上げるための今話題の発酵食について、おいしく楽しく学びましょう！

醤油麹

トマト麹

椎茸麹



麹の香りに包まれて

誰でも簡単に作ることができます！

日時 3月2日(火) 10時~12時
(集合9時45分)

場所 Nスポクラブハウス

参加料 3000円(税込み)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

ビンやタッパーなど
(450ml入るものを3つ)

定員 15名

申込締切 2月26日(金)

※ 保存はできればビンが最適です
必要な方は、申込の際にご一緒にどうぞ！
すぐ使えるように、煮沸消毒してご準備
します。※有料 ビン3個500円



講師：菊地あゆみ先生
からだこころ健幸協会
腸美活フードアドバイザー

基本の醤油麹と野菜麹(しいたけ麹・トマト麹)の3種類を、ご自身の手で麹を混ぜ仕込むワークショップを開催いたします。
発酵調味料の活用方法や、美味しいレシピの紹介ありで盛りだくさんの講座です。どうぞこの機会をご利用ください。
講座で作った麹をは、ご自宅に持ち帰ってから1週間ほどの冷暗所で育て完成させます。

【新型コロナウイルス感染予防対策を講じて開催いたします】

受付時の検温・手指消毒、手洗い、調味料作成時は1テーブルに1人を基本とし、テーブル間の距離を保って、麹を仕込んでいきます。テーブル等の消毒も完全にいたします。みなさんのご協力をお願いいたします。

申し込み・お問い合わせ NPO法人七瀬の里Nクラブ

<https://nspo-oita.com/> Nスポクラブへ 申込フォームより申してください。

大分市大字野津原397番地 097-588-1662 (月~木9時~12時受付)



申込QRコード