



カラダがよるこぶ

こだわりのお味噌 づくり教室

こだわりの素材を使い、素敵なお先生に教わりながら、
みんなでワイワイと楽しく、美味しい「手前味噌」を作りましょう

自分で作ったお味噌は、とっても美味しい。
それに、自分と家族の健康をしっかり守ってくれます。
きっと、使うたびに小さな喜びを感じることでしょう。
さあ、みんなで楽しくテーマ味噌を仕込みましょう。

Program

1. 心と体にやさしい
食べ物のお話
2. お味噌作り体験



約2 Kgのお味噌を仕込みます。
熟成期間は、約10ヶ月・・・。
いま仕込んで、夏を越すと美味しく出来上がります。

日本人に生まれてきたことにちょっぴり誇りを持てる

そんなお話もあります。

自然の恵み、食べ物ができる不思議、発酵の秘めたる力、、、。

毎日食べるといふ、「あたりまえ」の中にある「ありがたさ」

忘れかけていた大切なことを思い出せるかもしれません。



～カラダがよろこぶ～ こだわりのお味噌づくり教室

昔の味噌は、1年くらいは熟成させたものですが、最近のスーパーには、値段が安いものは熟成期間が2～3か月と短く、化学調味料でそれっぽく味付けされた「味噌っぽい味のする調味料」がかなりあるようです。

今回は、こだわりの素材（大豆、麹菌、塩）を用意し、毎年何百kgもの味噌作りを指導している人気の先生に教えて頂きます。

お味噌は、みんなで作ると嬉しく楽しいものです。すると、発酵で働いてくれる菌さん達も楽しくなって元気に発酵してくれます。だからこそ、美味しいお味噌ができてあがるのです。



こだわりの材料たち

麹

麹は味噌の味、栄養価に大きな影響を与える重要なものですが、今回の麹はただの麹ではありません。

創業340年 寺田本家の発芽玄米麹、「かむたち」を使用します。

ふつう、麹は白米から作られますが、今回使うのは生きるエネルギーに満ちた玄米の麹です。玄米の麹はつくるのがとてもむずかしく、とても貴重なものなのです。

塩

「カンホアの塩」を使用。ベトナムのカンホアは、インドシナ時代からの天日塩の名産地。安価な化学合成された塩とは異なり、海水から天日干しと石臼引きによって作られます。

ナトリウムだけでなく、マグネシウム・カルシウム・カリウムなど海水の様々な成分が含まれた『海のような、深く豊かな味わい』が特徴で、太陽のエネルギーにあふれています。

大豆

22年度産の「北海道産大豆」を使用します。

美容に良いイソフラボンが豊富に含まれている「スズマル」という品種です。

東日本大震災の前に収穫されているので、放射線が気になる小さなお子さんがいるご家庭でも安心できるよう配慮してあります。

大豆は先生があらかじめ半日かけて煮てくださったものを使用します。

講師紹介

味噌づくり教室：高山晴代さん
精進・発酵料理研究家。わらじデリ代表。精進料理をベースに、元気の出るあったかお陽さま料理。料理教室も人気。～わらじデリは命を大切に皆が健やかに安心して暮らせる自然に寄り添った食生活を提案いたします～料理家としての一面のみならず、シンガーソングライター、ボイスyoga、絵かきなど、アーティストの才能も。温かいエネルギーに溢れた魅力的な女性。

心と体に優しい話：盛田優悟
心潤うライフスタイル倶楽部代表。現代社会の不自然な生活を是正する方法を研究。活躍する人ほど忙しくなり、心身のバランスを崩してしまいやすいため、都心で活躍しながらも、心穏やかに本来の自分の生き方ができる幸せな人が増えるよう「心潤うライフスタイル倶楽部」を設立。「自然のリズムに乗る」「心やすらぐ衣食住」「心を静める時間」「心を彩る芸術」という4つの要素を取り入れたライフスタイルを広めている。

- 内容： 1. 『心と体にやさしい食べ物のお話（30分）』
2. 『お味噌づくり教室（3時間）』
- 日程： 3月9日（土）（定員を超えた場合、別日程でも開催する可能性あり）
- 定員： 午前の部 9：00～12：30 先着4名
午後の部 13：30～17：00 先着4名
- 場所： 東京メトロ銀座線 外苑前駅 徒歩7分（ご参加の方に会場をご案内いたします）
- 参加費： 6,000円 全ての材料（できあがり2kgのお味噌）、お持ち帰りの容器代、秘密のプチドリンク付き、が参加費に含まれています。 ※材料を吟味して一つ一つ、本物を揃えております。



お気軽に
どうぞ

ご予約・お問い合わせは、お電話・メール・ホームページにて承っております。



お電話

070-6450-0388

つながらない場合、留守電にメッセージをお入れください。後程おかけ直しいたします。



メール

event @ kokoro-ni-eiyou.jp

件名を「お味噌づくり教室参加申込」として、
・お名前 ・当日連絡先 をお知らせください。



ホームページ

http://www.kokoro-ni-eiyou.jp/

「心潤うライフスタイル倶楽部」で検索。
お申込フォームからどうぞ。