



《第5回》 街の先生体験クラス

麴で腸活！塩こうじを手作りしよう！

発酵料理で善玉菌を増やす腸活をしてみませんか？

発酵食品&食物繊維中心のメニューを続けると腸内環境が整います。

【日 時】2024年2月28日（水）13時00分～15時00分

【場 所】浦舟コミュニティハウス（南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階）

【主 催】みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

【講 師】ふるいち はなえ 発酵料理スペシャリスト 古市 英恵 さん

【内 容】麴のお話。塩こうじ作り。塩麴を使った食品の試食。

【定 員】15人（先着順）2024年2月13日（火）午前9時より受付開始。定員に達し次第、締め切り

【参加費】500円（材料代） 【持ち物】エプロン、バンダナ、布巾、ボール（直径20cm以上）、スプーン（大）



発酵食品に欠かせない米麴

今回の講座で作った塩こうじはお持ち帰りいただけます。

ふるいち はなえ 発酵料理スペシャリスト 古市 英恵 さん

ご自身の腸の不調を治すために独学で発酵食の勉強を開始。発酵料理の魅力に魅せられます。

発酵料理は善玉菌を増やす効果があり、発酵食品と食物繊維中心のメニューを続けると腸内環境が整い、便秘が解消します。このように普段に取り入れられる食生活をアドバイスしています。現在は地区センター等にて麴や味噌の講座を開催しています。



キムチを仕込み中の古市さん

お申込み

お名前、連絡先TEL、お住まいの区、講座を知ったきっかけをメール、FAX、電話または直接ご来館にて、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ「街の先生体験クラス」担当へお知らせください。

TEL 045-232-9544

FAX 045-242-0897

email minami-kouza@yoke.or.jp

URL <https://tabunka.minamilounge.com/>



みなみラウンジの
ホームページはこちらから

収集した個人情報は本講座の問合せのみに利用いたします。