

～発酵生活で
腸Happy～

ぬか床作りから発酵調味料作りまで

はじめてさんの 発酵食作り講座

(全5回)



実は簡単にできる発酵調味料で健康維持！発酵についてじっくり
学べる5回連続の講座です。

1回目 自分だけのぬか床作り
2回目 醤油麹作り
3回目 季節のフルーツでオリジナル
ビネガー作り

4回目 みりんで発酵腸活プリン作り
5回目 甘酒を知ろう（試飲あり）
塩麹づくり

5/29, 6/5, 12, 26, 7/3 (木)

10:00～12:00

※6/26は10時～13時



5 / 13

(火)

申込開始

- 定員 12名
- 受講料 3,500円
- 教材費 2,000円

講師

発酵食美インストラクター
日本食文化アンバサダー
田村 奈緒美

お申込み方法

- 【申込受付】 申込日の9時～17時まで電話（☎704-6005）で受け付けます。
申込日の翌日の午前9時に受講者決定します。
（定員を超えた場合は抽選します。）
結果は電話にて連絡します。（午前10時以降）。
なお、定員に満たない場合は以降先着順とします。
- 【費用】 受講決定後から1週間以内に窓口に受講料・教材費を納入
してください。
- 【対象】 15歳以上の方（中高生は除く）

詳細はHPをご覧ください。

