

おいしく腸活！

秋の発酵食作り講座

(全3回)

発酵食はおいしいだけじゃない。腸から元気をつくる毎日の習慣です。その効果や使い方を学んで作ります。毎回、講師が作った発酵食の試食や試飲があります。

◆1回目…米麹甘酒づくり ◆2回目…かぼちゃ麹造り ◆3回目…白味噌づくり

※この講座では仕込みまでを行います。仕込んだものを持ち帰り後、ご自宅の炊飯器・ヨーグルトメーカー・低温調理器で発酵し完成となります。

10/31, 11/14, 28(土)

時 間 10時～12時
(11/28は13時まで)

受講料 2,000円

教材費 2,000円

定 員 12名

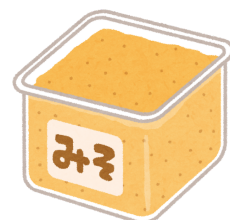
※仕込み用の炊飯器・
ヨーグルトメーカー・
低温調理器具をお持ちの方

10/2
(金)

申込開始

講師

発酵食美インストラクター
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週間以内に窓口を受講料・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。