

麴のある生活始めませんか？

「菌活」ってご存知ですか？近年、発酵食品を取り入れた健康食が注目されています。日本は発酵大国として知られ、その起源は奈良時代。今回は、国菌としても認定されている「麴菌」を中心に、上級麴士をお招きして体験型のイベントを開催します。どなたでもご参加いただけますので、気軽に手ぶらでお越しください。

【日時】平成31年2月1日（金）18時～

【会場】丸の内 行幸マルシェ・イベントスペース

（東京都千代田区丸の内2丁目4-1 東京駅前・行幸地下通路）

【定員】15名様（先着順の受付となります）

【スケジュール】

18:00～受付開始

18:20～上級麴士 河田友子さんによるワークショップ

本日の流れ、自己紹介、発酵（麴・味噌）のお話

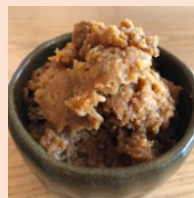
18:40～玄米みそ玉作り

19:00～オーガニック麴化粧水作り

19:30 終了

【参加費】1,500円（お土産付）

【お土産】味噌玉3個、麴化粧水50ml（容器付き）



みそ玉で簡単お味噌汁

上級麴士 河田 友子（横浜市在住）

1973年1月生まれ。健康診断で子宮ガンの疑いがあり精密検査を受ける。発酵食がガンの抑止力、免疫力向上など効果があると知り、日本各地で発酵食や麴造りを学ぶ。発酵食は、実は簡単で美味しく体にもやさしい事を伝えるべく、味噌をはじめ麴調味料、麴入り酵素ジュースなどの発酵ワークショップを開催中。

発酵食エキスパート1級、麴料理家。

<3月開催 麦味噌作りワークショップ>

日時：3月4日（月）14～16時

場所：横浜市内

内容：麦味噌作り（軽食付）

費用：¥5,000（味噌2kg、容器付）

募集定員：5名



詳しくは右記のQRコードよりご覧いただけます。

