

自然療法の「お手当て」と「食」でココロもカラダも大満足・・・を目指す心身健康向上ワークショップ

## キムチ・納豆・味噌作り & 生姜の簡易温石お手当て体験会

白菜が旬のこの時期に、乳酸発酵の力で食材を美味しくし、腸を元気にする「キムチ」を作りましょう！

キムチは発酵を助けてコクを出す為に、通常はアミ（小エビの塩漬け）を入れますが、甲殻類アレルギーが有る方には代わりに「いしる（イワシやイカの醤油）」を使って仕込みますので安心してご参加下さい  
辛さも各自で調整します（甘味も沢山入れます）ので、辛味が苦手な方でもお箸が進むキムチは作れます  
一度覚えれば意外と簡単に作れますので、是非ご自宅でオリジナルのMYキムチを仕込みましょう！

またキムチの乳酸菌と食の相性が良い「納豆」とオマケで「味噌」も仕込みます

ワークショップの最後は、当院お勧めの簡単お手当「小石の温石」を生姜湿布 Ver. で体験して頂きます

手作りの発酵食を毎日美味しく食べ続ける事で、自然と健康になっていく…  
食とお手当と色々な側面から、健康について考え、実践する機会になって頂ければ幸いです

\*\*\*

開催日時 1月24日(日) 10～13時 定員各**3名限定**

開催場所 二条こじま施術院 京都市中京区（西洞院通り夷川通り下ル）薬師町649-11  
HPに詳細地図の掲載有☑（最寄りの目印は、青い看板の「バナナジュース屋」さん）  
自転車&バイクは路地奥に駐車可 車は近隣のコインパーキング利用をお願いします

参加費 お一人 4,000円

持参物 包丁、おろし金、デジタル秤（これらが無い方はお貸しします） タオル2-3枚、筆記用具  
60サイズの箱を持ち帰れる大きさの手提げ袋の持参もお忘れなく

行程 10時 作業工程と材料等の説明 先ずは試食をしてMYキムチの辛さを決定  
10時半 キムチ 仕込み作業 一人700～800gを保存袋に仕込みます  
納豆・味噌の 仕込み作業 納豆は500gのタッパに、味噌は900mlガラス瓶に仕込みます  
12時 「生姜を使った小石温石」のお手当 説明と実践  
お手当は横になってお腹等を直接温めますので、素肌が出せる服装でご参加下さい  
13時 終了

### ★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は1/19です）

「〇〇より 1月24日 キムチWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

その際に、名前・ご住所・携帯の電話番号&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても当方から返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ☎ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)

当院での「味噌仕込みWS」へのご参加もご検討下さい(1/29、1/30、2/22、2/23に開催。3kg味噌で4千円)  
味噌仕込みの材料(大豆・米麹・塩)のみの代理注文も承ります