

「身体が喜ぶ食・お手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

米麴で調味料みりん・料理酒・豆板醤を作ろう！ & プチ健康お話会

身体が嬉しい食事とは・・・「**作る行程が全て目に見える食べ物を食べる**こと」

外食店の食事やお弁当の食材が、産地がどこでどう調理・加工されたのか？が判り辛い世の中です。また食材には気を使っている、調味料の質まで目を向けられていない方が多いのも現状です。

そこで今回は自宅で簡単に自作出来る調味料にスポットを当て、その中でも「**米麴**」を原材料とする「**みりん・料理酒・豆板醤**」作りに挑戦してみましょう！ 安心安全の「**作る行程が全て目に見える調味料**」を使うことで、より美味しい料理が出来ることでしょう(^_^)。

また作業後は、お米繋がり…と言う事で、米ぬかを使ったお手当て法「**米ぬかと塩の足湯**」も併せて体験して頂きます。ほんのひと時、自分の身体と心にご褒美を与えてあげてリセットして下さい！

作業中や足湯体験中には「**健康お話会**」と題して、世間一般の健康理論とはかなり違う角度からの様々なお話をさせていただきます（考え・知識の幅が少し広がるだけで身体の感じ方や症状が変わります）。勿論、症状別の対応策を教えて欲しい！と言う個別アドバイスもしますので、沢山質問を抱えてご参加下さい。

開催日時 5月25日（水曜日）10時～12時（締切は5/18迄） **定員 8名**

行程 10分 今日の作業説明
10分 各材料の計量と下準備
60分 みりん作り（900ml 瓶 材料：米麴、もち米、ホワイトリカー）
料理酒作り（900ml 瓶 材料：米麴、白米、水、酒かす）
豆板醤作り（225ml 瓶 材料：米麴、そら豆、唐辛子、塩、味噌）
20分 **米ぬかと塩の足湯体験**
10分 その他の米麴を使った調味料作り紹介（塩麴・醤油麴・甘酒）
10分 試食・質問・相談タイム
～以上で約2時間～

開催場所 旬彩いかわ（左京区一乗寺野田町11 清光ハウス1F）
北大路白川通上ル2筋目、Mcの交差点を東入ル、1筋越えた右手 ※駐車場はございません

参加費 お一人 2,500円（米麴500g、「みりん・日本酒・豆板醤」3瓶のお土産付き）
※参加費のうち500円を2017年東城百合子・京都講演会開催基金として積立させていただきます

持参物 タオル2枚、小瓶の持ち帰り袋、筆記具

★ワークショップ参加登録方法★

「5月25日 米麴の調味料作りのワークショップ・参加希望」と言うタイトルで、必ずメールでご予約下さい
その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい
※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

自然治癒力を促す整心&整体 こじまカイロ施術院 / 小島宏和

施術院のHPは…「[こじまカイロ](#)」でご検索を！

毎月違うWSを開催予定より是非ご参加下さい！

TEL 090-8190-9530 ☒ hiroba25@hotmail.com