

「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**

味噌(4種)作り比べ & お味噌のお手当て体験会 @出町うさぎ

米麴の味噌、麦麴の味噌、豆麴の味噌、豆板醤・・・と4つの味噌を少しずつ作ってみませんか？

4種類の味噌を実際に作ってみて、出来上がりを年末に試食をし、来年は皆さんのご自宅でどの味噌を本格的に仕込むのか？の参考にして頂ければと思います。

手作り味噌の良い所は、素手で大豆を潰して麴と混ぜることで、皆さんの**プラスの気持ちと手の常在菌**による「オリジナルの味噌」が作れること（そんな味噌は熟成させると「自分にとっての薬」となります）。

味噌仕込み作業中は、色々な健康に関するお話（悩み相談など）もしますし、後半は味噌を使った簡単に出来る、便秘や冷えに良く効くお手当て「**味噌温湿布**」**お手当て**を実際に横になって受けて頂きます。

最後は・・・4種類の味噌の「**試食と試飲**」で心も体もホッコリして大満足して頂けること間違いなし！

なお、今回のWSに参加してみて、今シーズン中に本格的に樽で味噌を仕込んでみたいと思われた方は、大豆・麴・塩の材料注文も当方にて代理で承っておりますので、WS終了後にご相談下さい

開催日時 1月26日（金曜日）10時半～13時 **募集定員 6名**

開催場所 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-12（出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい）

参加費 お一人 3,000円

※参加費のうち500円を京都自然療法研究会の活動資金として積立させて頂きます

WS後に出町うさぎさんのランチ（千円+税）を希望される方は、申込み時にお知らせ下さい

持参物 タオル2～3枚（お手当て&洗い物用）、【有ればこの2つを】ゴムヘラ、デジタルはかり
味噌持ち帰り用の袋（250mlサイズのガラス瓶4個）、筆記用具

内容

今回は制作体験をメインにしますので、**250mlのガラスの小瓶**に4つの味噌を仕込みます

（食べる量としては少量ですが、熟成の過程が観察できますし、瓶を並べて飾ると・・・インスタ映えもしますよ！）

味噌作りのコツなどのお話やWSの説明（30分） ⇒ 4種の味噌の制作体験（70分） ⇒ 味噌湿布体験（30分） ⇒ 試食と試飲（10分） ⇒ 質疑応答&アンケート回収（10分） で2時間半の予定

材料説明 大豆：味噌に適した甘味とタンパク質が豊富な北海道産の「とよまさり」

米麴・麦麴：岡山県美作市の「高見味噌」（味とコスパが最適）

豆麴：大粒の「鶴の子大豆」で小島が手作りで仕込み缶（豆麴が準備できない場合⇒※）

塩：ベトナム産のミネラル分が高い天日海塩「カンホアの塩」

※豆麴は私の醗酵器で仕込みますので、万が一、麴の発酵状態が悪くて豆麴が当日に用意出来ない場合、「豆麴味噌作り」は中止とし、「白味噌作り」を体験して頂く事になる旨を事前にご了承ください

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は1/21です）

「〇〇より 1月26日 味噌作り比べ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

メールの際は、名前、ご住所、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丸2日を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

こじまカイロ施術院(HPIは「こじまカイロ」で検索) / 小島宏和

毎月違うWSを開催していますので是非ご参加下さい！

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