

「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**

麦みそ仕込み & お味噌のお手当てとプチ健康お話し会

冬に仕込んでこの夏には食べられる「麦味噌」を、岡山県美作市の「高見味噌店」さんから仕入れた麴を使って作ります。また、お味噌を使った便秘に良く効くお手当て「味噌温湿布」も体験して頂きます。

素手で塩切麴を作り、素手で塩切麴と大豆を混ぜることで、皆さんの手から出た元気と常在菌による「オリジナルの味噌」をぜひ作って下さい。味噌仕込み中のプチお話し会もお楽しみに！

自分の薬となった「麦味噌」を夏場にしっかり頂いて、この夏は夏バテ知らずで乗り切りましょう！

開催日時 2月25日（土曜日）10時半～12時半

募集定員 6名（6樽）

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 4,000円（3.2kgの味噌制作材料代を含む）
ご家族で1樽を仕込まれる場合は、一人追加参加毎にプラス千円（小学生以下は無料）
※参加費のうち500円を自然療法・五来純氏講演会(6/4開催)基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、事前にお知らせ下さい

持参物 タオル2枚、底が平らなワイン瓶（豆潰し用）、ゴムヘラ ※瓶やヘラは無ければ結構です
麦味噌の樽の持ち帰り用の袋（自転車のカゴに丁度乗るサイズ）、筆記用具

行程 10時半～11時半【麦味噌仕込み作業】

麦味噌の完成味噌重量は約3.2キロ（一人1日味噌汁1杯使用で約半年分）

- ・美味しい味噌作りの大切なポイント説明
- ・大豆の下準備、煮方の説明、大豆の煮上り状態の確認
※今回は時間短縮の為、煮上がった大豆をご用意します
- ・塩切麴作り（麦麴と塩を混ぜる）
- ・大豆を潰した後、塩切麴と大豆を混ぜる
- ・樽への仕込み（酒粕を使った密封と重し乗せ）
- ・後片付け

11時半～12時【お手当て体験】お味噌を使った「味噌温湿布」の体験

12時～12時半【質問タイム】お味噌の試食&健康のお話・指導なども行う予定

別途お味噌を仕込みたい方は…大豆・麴・塩の材料注文も可能ですので、ご予約時にご相談下さい

今回の材料は…大豆は、大豆専門店から仕入れた味噌に適した北海道産の「とよまさり」

麴は、岡山県美作市の「高見味噌」さんから仕入れた、米麴と麦麴

塩は、ベトナム産のミネラル分が高い天日海塩「カンホアの塩」…を使用しています

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は2/15です）

「〇〇より2月25日 麦みそ仕込みWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メールアドレスにご予約下さい

メールの際は、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丸1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(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