

「**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**

手作り味噌仕込み & お味噌のお手当て体験会

冬のこの時期に仕込み、十ヶ月かけてじっくり熟成させる「お味噌」を、岡山県美作市の高見味噌さんから仕入れた<米麹>、大豆専門店から仕入れた<味噌専用大豆・とよまさり>、そしてミネラルが豊富なベトナム産の天日海塩<カンホアの塩>と厳選した材料を使って制作します。

素手で塩切麹を作り、素手で塩切麹と大豆を混ぜることで、自分の手から出た<元気と菌>による「オリジナル味噌」をぜひ作って下さい。味噌仕込み中のプチお話会と、味噌のお手当てもお楽しみに！

開催日時 2月5日（日曜日）10時半～12時半 **募集定員 6名（6樽）**

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（セブンイレブンとMcのある交差点）を東・山側へ、1筋越えた右手車でお越しの方は「白川北大路交差点西側（ユニクロ前）のコインパーキング」が最寄
バス利用の方は、地下鉄の駅・**国際会館駅前**より5・65番のバスで「一乗寺木本町」で下車

参加費 お一人 4,000円（約3.2kg分の味噌樽をお持ち帰り頂きます）
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6/4開催の[自然療法・五来純氏講演会開催基金](#)として積立させていただきます

持参物 タオル2枚、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
樽の持ち帰り用袋（自転車のカゴに丁度乗るサイズ）、筆記用具

行程 10時半～ 各材料の準備（計量）と作業工程の説明
11時～ **【本作業】味噌仕込み**
・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
・塩切麹作り（米麹と塩を混ぜる）
・大豆を潰した後、塩切麹と大豆を混ぜる
・樽への仕込み（酒粕を使った密封と重し乗せ）
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）
・後片付け（とお手当ての準備）
12時～ **お味噌のお手当て** 畳に横になってお腹を温めます（便秘に効きます！）
質問タイム お味噌の試食&健康のお話なども行う予定

★ワークショップ参加登録方法★

「OOより 2月5日 みそ仕込みWS・参加希望」と言うタイトルで、**必ず下記メール宛にご予約下さい**
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

申込締切 1月26日（木曜日） ※材料発注があるので約10日前の締切り必須とさせていただきます

こじまカイロ施術院（HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい）／ 小島宏和
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