

「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・白みそ・豆板醤作り+糠足湯体験会&プチ健康お話し

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・白みそ・豆板醤**」作りに挑戦してみましよう！みりと豆板醤は半年後に、白みそは何と1～2週間後には食べられますよ！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あげてリセットして下さいネ！

開催日時 5月3日(祝・水曜日) 10時半～12時半 **定員 6名**

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 3,000円(仕込んだ「みりん・白みそ・豆板醤」と、米麴のお土産付き)
※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**として積立させていただきます

持参物 タオル2枚、小瓶・タッパの持ち帰り袋、筆記用具

行程 15分 今日の作業説明と下準備(各材料の計量など)
60分 みりん作り(900ml ガラス瓶 材料:米麴、もち米、ホワイトリカー)
白みそ作り(380ml タッパ 材料:米麴、大豆、塩、酒粕)
豆板醤作り(225ml ガラス瓶 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**(コンニャクも併用した手足の温め体験を！)
15分 その他、米麴を使う調味料の紹介(どぶろく・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~

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は4/28です)

「〇〇より5月3日 米麴の調味料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**(HPは「[こじまカイロ](#)」で検索) / 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 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