

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、1年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<米麴>、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。

素手で塩切麴を作り、素手で塩切麴と大豆を混ぜることで、自分の手から出た<元気と善玉菌>による「オリジナル味噌」をぜひ作って下さい。味噌仕込み中の健康指導や、味噌のお手当てもお楽しみに！

開催日時 12月20日と24日 11時～13時 **募集定員 各3名(3樽)**

開催場所 二条こじま施術院 京都市中京区(西洞院通り夷川通り下ル) 薬師町649-11
HP有り☑(地図検索してお越し下さい 地下鉄:丸太町駅6番出口より西へ徒歩6分)

参加費 お一人 4,000円 (約3kg=1人なら半年分 の味噌を樽でお持ち帰り頂きます)
ご家族で1樽を仕込まれる場合、一人追加参加毎にプラス500円(小学生以下は無料)
※参加費のうち500円を自然療法講演会・イベント運営基金として積立いたします

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(自転車のカゴに乗るサイズ)、筆記用具 ※樽は当方で準備します

行程 9時 大豆を茹でる作業 ※この時間からもし来られる方は自由参加制より参加を検討下さい
11時 全員集合 その後 各材料の準備(計量)と作業工程の説明
11時半 【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
・塩切麴作り(米麴と塩を混ぜる)
・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(とお手当ての準備)
12時 味噌のお手当て・説明と実践 横になってお腹を温めます(便秘に効きます!)
最後に 試食・質問タイム お味噌の食べ比べ、お手当のコツ指導など

★ワークショップ参加登録方法★

「〇〇より 12月20日or24日 味噌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

その際、名前、ご住所、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 12月14日(金曜日) ※材料発注があるので締切り日は必須です

1/26、1/29、2/20、2/23 も当院で味噌WS開催(菫蕪WSも計6回開催) ご自宅での出張開催も可能よりご相談下さい

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

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