

「**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

冬の時期に仕込み、1年かけてじっくり熟成させる「お味噌」を、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<元気と菌>による「オリジナル味噌」を作りましょう（味噌仕込み中のプチお話・レクチャーもお楽しみに！）

また後半は自然療法体験会ということで、冷えや便秘に良く効くお手当て「味噌温湿布」を受けて頂きます。「味噌」を食べてお手当てをして、身近な食材で元気の基礎作りをしませんか？

開催日時 2月24日（土曜日）10時半～12時半

募集定員 4名（4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（3kg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円を京都自然療法研究会の活動資金として積立させていただきます
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、予約時にお知らせ下さい

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
味噌樽（5L）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 11時～12時【**麦味噌仕込み作業**】

味噌の完成味噌重量は約3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と作業工程の説明
- ・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

12時～12時半【**お手当て体験**】お味噌を使った「味噌温湿布」の体験

12時半～13時【**質問・試食**】本日のまとめ・アンケート記入など

別途自宅でお味噌を仕込みたい方は…材料注文（大豆・麴・塩）も可能より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

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2/17です）

「〇〇より2月24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

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