

自然療法の「お手当て」と「食」でココロもカラダも大満足・・・を目指す **心身健康向上ワークショップ**

## 手作りキムチ & 生姜の温石灸お手当て体験会

### オマケでコチュジャン作りと薪割り体験

白菜が旬のこの時期に、乳酸発酵の力で食材を美味しくし、腸を元気にする「キムチ」を作りましょう！  
また韓国食品繋がり、オマケでコチュジャン（甘辛発酵唐辛子味噌）も小瓶で仕込んでお持ち帰り頂きます  
「お手当ての時間」は、キムチの材料にも使う「生姜」を使った「生姜の温石灸」を体験して頂きます  
お昼ご飯作りの合間にお庭で「薪割り体験」をして頂き、お腹を空かせた後に皆でランチを頂く（キムチの試食も勿論有）・・・という「作る・感じる・動く・味わう」と盛り沢山の体験会です

キムチは発酵を助けてコクを出す為に、通常はアミ（小エビの塩漬け）を入れますが、甲殻類アレルギーが有る方には代わりに「いしる（イワシやイカの醤油）」を使っても仕込めますので安心してご参加下さい  
辛さも各自で調整します（甘味も沢山入れます）ので、辛味が苦手な方でもお箸が進むキムチは作れます  
一度覚えれば意外と簡単に作れますので、是非ご自宅でもオリジナルのMYキムチを仕込みましょう！

\*\*\*

開催日時 12月3日(火) 10時～14時 **募集定員 2～8名**  
開催場所 輪のわ空間 奥加河荘 滋賀県大津市大石富川 2-16-17 (石山寺駅より車で25分)  
※開催場所までの足＝車が無い方は事前にご相談下さい(最寄バス停:大石小学校からの車送迎も可)  
参加費 お一人 4,000円 (ランチ代を含む、仕込んだキムチ&コチュジャンのお土産付)  
※参加費のうち500円は2020年6月五来純氏の自然療法講演会開催基金として活用します  
持参物 包丁、おろし金、タオル2枚、筆記用具 ※キムチ用ジップロックは当方で準備します

行程 10時 集合 その後 作業工程と材料の説明 先ずは試食をしてMYキムチの辛さを決定  
10時半 キムチ 仕込み作業 一人700～800gをジップロックに仕込みます  
コチュジャン 仕込み作業 一人200～250gをガラス小瓶に仕込みます  
11時半 「生姜の温石灸」のお手当て 説明と実践  
生姜の温石灸は横になってお腹等を直接温めますので、素肌が出せる服装でご参加下さい  
12時半 (時間調整を兼ねて) 薪割り体験  
13時 昼食タイム (14時頃 終了予定)  
奥加河荘さんの美味しい釜炊きご飯に、主催者提供の手作り玄米味噌の味噌汁、そしてキムチをオカズにして、皆でワイワイと美味しいお昼ご飯を頂きましょう！ (一品持ち寄り出来る方はご協力下さい)

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込みの最終締切日は11/30です)

「〇〇より 12月3日 キムチ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

その際に、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

二条こじま施術院 / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)

当WSは2020年6月に東城百合子先生のご長男・五来純氏を招いての「自然療法の講演会」を開催するに向け様々な自然療法をご紹介・体験して頂く形で定期開催していきますので、継続して色々ご参加頂ければ幸いです