

「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@こじま施術院](#)

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・北海道産とよまさり>、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」を作りましょう。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 2月22日(金)と24日(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円は[自然療法講演会・イベント運営基金](#)として積立しています

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) ※麦味噌(麦麴)への変更も可
・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 2月22日or24日 味噌WS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

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 2月17日(日曜日) ※麴の材料発注があるので締切り日は必須です

当院での別WS(麹作り、自然療法のお手当指導も開催中) 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