

「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](#)

## 手作りキムチ & 生姜のお手当て体験会

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！  
一度やり方を覚えれば、意外と簡単に作れますので、是非ご自宅でも仕込んで下さい  
後半のお手当てでは、キムチの材料に使う「生姜」を使った「生姜湿布と生姜温石」を体験して頂きます

今回はスタンダードな「白菜キムチ」を作ります  
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は代わりに「いしる（イワシ醤油）」を使って仕込みますので安心してご参加下さい  
辛さも各自で調整し（甘味も入れ）ますので、辛いのが苦手な方でもお箸が進むキムチは作れますよ！

\*\*\*

開催日時 3月22日(金) 11時～13時 **募集定員 3名**

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 3,000円（仕込んだキムチ700～900g程度をお持ち帰り頂きます）  
小学生以下の同行参加は無料（小さなお子さんも遠慮なく連れてご参加下さい）  
※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 おろし金、タオル2枚、筆記用具 ※キムチを仕込むジップロックは当方で準備します

行程 11時 集合 その後 作業工程と材料の説明  
まずは試食をしてMYキムチの辛さを決めましょう  
11時半 【キムチ仕込み作業】  
白菜・大根・人参は前日までに仕込み（塩漬け）済みより、  
玉ねぎ・ニンニク・リンゴ・生姜のすりおろし作業をお手伝い頂きます  
12時 生姜のお手当て・説明と実践  
生姜湿布は横になってお腹を直接温めますので、お腹が出せる服装で来て下さい  
最後に質問タイム 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 3月25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

申込締切 3月22日(金曜日) ※締切日以前でも定員に達し次第申込みは締切ります

当院での別WS（蒔菫作り、自然療法のお手当指導）開催や、自宅出張の依頼などお気軽にご相談下さい

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](mailto:hiroba25@hotmail.com)