

「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**  
米麴発酵食(白みそ・発酵小豆)作り @こじま施術院 (しめ縄作りも可)

お正月も近いので、ご自身で「**簡単白みそ**」を作ってみませんか？  
乾燥麴と水煮の大豆を買って来れば、たった一晩で美味しい白味噌が出来上がります！  
市販の白味噌のように甘ったるくない、上品なお味噌が、発酵器が無くても作れますよ  
自分で作った白みそを使って、来年のお正月は、京都風のお雑煮をいただきますよ！

また同様に米麴の発酵の力で美味しく頂く、砂糖ナシでも十分に甘くて美味しい「**発酵小豆**」を  
一緒に仕込みます(白味噌と一緒に仕込んで、翌日には食べられます)  
小豆は・・・食物繊維が便秘改善、ポリフェノールがアンチエイジング、鉄分が貧血予防など優秀食材です

WS後には事前の希望者に対して、お正月飾りの「**しめ縄作り**」を制作して頂く時間も設けます  
素手で藁を触る、黙々と編み物をする・・・これだけでも体が整いますよ！  
小一時間あれば完成しますので、白味噌と共に、自分の手作りの品々で良いお正月を迎えて下さい

\*\*\*

- 開催日時 12月28(火)、30(木) 各10-12時 定員**2~4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に詳細地図の掲載有(最寄りの目印は、青い看板の「バナナジュース屋」)  
自転車&バイクは路地奥に駐車可・車は近隣のコインパーキングの利用を
- 参加費 お一人 2,000円 **※しめ縄作りをされる場合はプラス千円**  
(白みそ、発酵小豆各250mlのプラスチック容器入の各完成品と、発酵用の箱代を含む)
- 持参物 タオル2~3枚、持ち帰り用の袋(60サイズ程度)、筆記用具
- 行程 10時 大豆・小豆を煮る作業  
作業をしながら色々と健康・自然療法系のお話、お悩み相談をします  
※煮る作業は見学のみになるので「自由参加制」としますので、11時からの参加でもOKです
- 11時 **白みそ・発酵小豆作り**  
※残った時間を利用して、色々な味噌仕込みの説明と、お味噌の試食を行ってもらう予定
- 12時 WS終了  
しめ縄作りを希望された方は、12-13時で「しめ縄作りの作業」を行います  
※しめ縄作りでは、特に持参物は必要ありません

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込みの最終締切日は12/25です)

「〇〇より 12/28(または12/30,) 白みそWS 参加希望」  
と言うメールタイトルで当院宛(チラシ右下に記載)にメールして下さい  
メール本文にて「名前、住所、携帯の電話番号」をお知らせ下さい  
しめ縄作りも希望される場合は「**しめ縄も希望**」と本文に追記して下さい  
※もしメールを送信されて丸2日過ぎても返信が無い際には、必ず電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術](#)」で検索下さい) / 小島宏和  
TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)