

「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(3kg)仕込み & お味噌の温石お手当て体験会

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 1/29(金) 1/30(土) 11時～13時 募集定員 各2-3名 (MAX3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  
院HP有り☑ (地下鉄:烏丸御池駅2番出口より西へ徒歩8分 自転車・バイク駐輪可)

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)

持参物 タオル2枚、5L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が、MY樽を持ち込み希望の方は事前にご連絡下さい(500円値引可)

行程 9時頃 大豆を茹でる作業 ※この作業は自由参加制より10時以降で参加をご検討下さい  
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】3kgの味噌仕込み  
・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)⇒後片付け(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(特に便秘に有効!)  
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 1/29(または1/30) 味噌WS 参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛に予約下さい

その際、名前、ご住所、携帯の電話番号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、電話でお問い合わせ下さい

申込締切 1月24日(日曜日) ※麴の取り寄せ発注に期限があるので締切り日は必須です

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術院](#)」で検索下さい) / 小島宏和

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

2月の味噌仕込みWSは22日(月)と23日(火・祝)です

ご自宅に出張しての味噌仕込み教室開催も可能です

味噌仕込みの材料(米麴・大豆・塩・樽)一式の代理注文も承ります(仕上がり3kg分:3千円)