

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

## キムチ・納豆作り & 生姜の簡易温石お手当て体験会@フジタニ洋品店

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！

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、是非ご自宅でオリジナルのMYキムチを仕込みましょう！

またキムチの乳酸菌と食の相性が良い「納豆」をオマケで仕込みます

ワークショップの最後は、当院お勧めの簡単お手当「小石の温石」を生姜湿布 Ver. で体験して頂きます  
勿論最後は、皆でフジタニ洋品店さんの焼きそばランチを頂きながら、キムチや納豆の試食会も開催

手作りの発酵食を毎日美味しく食べ続ける事で、自然と健康になっていく…  
食とお手当と色々な側面から、健康について考え、実践する機会になって頂ければ幸いです

\*\*\*

開催日時	3月3日(水) 10～14時	定員 <b>2～5名</b>
開催場所	フジタニ洋品店（いっせん焼きカフェ）（滋賀県大津市中央4丁目6-59） JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m	
参加費	お一人 3,500円	※MY小石温石を持参(以前にWS参加)の方は割引有り☑
持参物	包丁、おろし金、デジタル秤(これらが無い方はお貸します)、タオル2-3枚、筆記用具	
行程	10時 作業工程と材料等の説明	まずは試食をして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を保存袋に仕込みます
	納豆の仕込み作業	納豆は250gのタッパに仕込み、保温バックで納豆菌を育てます
	12時 「生姜を使った小石温石」のお手当 説明と実践	
		お手当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
	13時 ランチタイム	
		お店特製の焼きそばと、主催者提供の自然農のもち米入りのご飯&味噌汁&糠漬、そしてキムチと納豆をオカズにして、皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きましょう！ <b>14時過ぎ終了</b>

### ★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は2/28です)

「〇〇より 3月3日 キムチWS・参加希望」というタイトルで、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(HPIは「こじま施術院」で検索を) / 小島宏和

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

フジタニ洋品店さんにて開催して欲しいワークショップがあれば、リクエストして下さい