

「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 & 小石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、温石のお手当てもお楽しみに！

開催日時 1/29(土) 30(日) 31(月) 11~13時 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 4,500円 (MY小石温石持参の方は500円引き) 家族同行参加可(一人500円)
※WS終了後に「醤油仕込み」(約10分)を希望される場合は、プラス500円

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連絡を(500円引)

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 (3kgの味噌は1人1日1杯で半年分の量)
・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 小石温石の手当て 今回は味噌を併用し、横になってお腹を温めます
最後に 試食・質問タイム ※OPで醤油仕込み(450ml)作業

★ワークショップ参加登録方法★

「〇〇より 1/29(または1/30、1/31) みそ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23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

2月の味噌仕込みWSは19(土)~23日(水・祝)の5日間

3月上旬までで、ご自宅出張や当院で別日での味噌仕込みWS開催も可能

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+樽600円)