

“甘酒”の自然な甘さと  
“ごま”の香りとコクで毎日が楽しくなる！

# 『水筒で作る甘酒 × ごま』の 発酵はじめレッスン

このレッスンをキッカケに甘酒の虜になってしまう方がたくさんいます。  
簡単においしくできる甘酒を仕込み、  
その甘酒と山田製油のごま製品を使用した定番おかずとスイーツの2品を作ります。

甘酒の自然な甘みと、ごまの香りとコクでお砂糖なしでもとてもおいしい仕上がりにも！  
発酵×ごまライフと一緒に始めてみませんか？

## 【講義】

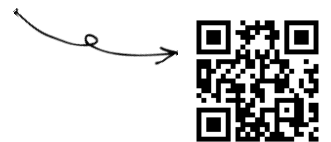
- ・失敗しない甘酒の作り方とコツ
- ・甘酒が体によい理由
- ・ごま製品と合わせる効果アップの秘密

## 【実践】

- ・『水筒で作る甘酒』の仕込み
- ・ごまの風味が香るお砂糖なしの『きんぴらごぼう』
- ・ごまを使ったお手軽スイーツ『発酵ビューティーボール』  
(仕込んだ甘酒お料理は全てお持ち帰りいただきます。)

## 【ご予約&お問い合わせ】

- ・ gomacro Salon店頭
- ・ (TEL) 075-257-5096
- ・ (WEB) <https://gomacro.resv.jp>



1/19 (土)

3/9 (土)

10:30~13:00

参加費 4,320円 (税込)

- 持ち物
- ・ 500mlのスープジャーまたは水筒 (口が広いものが好ましい)
  - ・ 小さめのタッパー2つ (きんぴらごぼう、スイーツお持ち帰り用)
  - ・ エプロン、タオル、筆記用具

講師：友松ゆい (ふんわり糀家認定講師・インナービューティープランナー)

薬品メーカーの女性エンジニアとして活躍する一方、その激務から、心も体もボロボロに。そんなとき、とある料理教室がきっかけで、手作りの発酵調味料と出会う。その日から、心と体がどんどん元気に満たされていることに気づき、身をもって発酵の素晴らしさを体感。手作り発酵調味料を使ったおうちごはんが、忙しい女性の味方になり、一人でも多くの悩む女性の笑顔を結んでいきたいという思いから現在は、平日会社員、週末限定の料理教室を開催している。

