

発酵薬膳美®×ごまシリーズ第一弾！

寒仕込み 自然栽培の黒豆味噌 ワークショップ

2/29 (土)

11:00~14:00

「薬膳美®とは」

難しく考えがちな薬膳を日常の発酵食や食事に取り入れ、身体の内側から外側へ美しくなりましようと言う考えです。

シリーズ第1回目は、**自然栽培の黒豆と自然栽培白米糀** 又は **オーガニックの麦麴**を使った優しく深い味わいの**寒仕込み味噌**を作ります。

お味噌を仕込んだ後は、黒豆味噌×ごまの【**ごまと黒豆味噌の坦々**】をご紹介します&ご試食いただきます！

50年以上に渡る発酵食作りから培ったノウハウから生まれていますので、安定の美味しさをお約束します。
ぜひご参加お待ちしております。

【参加費】 6,600円 (税込)

お味噌1キロ追加+2,200円 (税込)

使用食材◆北海道産自然栽培黒豆◆自然栽培米糀or植物有機麦麴

◆自然海塩 (粟国の塩)

味噌作りレシピ・黒豆味噌×ごまの軽食付き

【持ち物】 1キロのお味噌が入る容器

(琺瑯または甕を推奨)

エプロン、布巾2枚ほど、筆記用具

お申し込み時に米糀・麦麴どちらかをご選択ください

【ご予約&お問い合わせ】

- gomacro Salon店頭
- (TEL) 075-257-5096
- (WEB)

<https://gomacro.resv.jp>



一般社団法人 国際発酵食医膳協会 代表理事・国際中醫師・税理士・KJマクロビオティックインストラクター・リマクロビオティック師範・厚生労働省認可 財団法人職業技能振興会認可オーガニックアドバイザー・日本メディカルアロマセラピー協会セルフストレスケア&介護セルフケア講師

代々京都の造り酒屋の家系のため発酵を生活の一部として育つ。母の介護を通し日々の食事作りから培った日常に取り入れられる薬膳料理には定評がある。製薬会社HPの症状別レシピ監修他、健康雑誌へのレシピ提供多数。

全ての人々が健康で楽しい日々を過ごせるように、食は人間の命の根本で有り「医食同源」の言葉通り、食は何にも代えがたい命の源です。

これさえ揺らがなければ身体も精神もバランスの取れた生き方が出来るはず。この考えを信念に皆さんに「食の大切さ」を伝えています。

河合由記