



発酵食生活始めてみませんか？

発酵調味料の基礎知識（座学） & 発酵食を味わう試食会



“体にやさしく”腸活に良い‘発酵食品’を正しく知ることから、日常の食事をおいしく！気軽に！取り入れられる発酵調味料を手作りする基礎知識までお伝えします。後半は発酵調味料を使った発酵食品を味わって頂きながらの座談会でゆったり楽しんで頂きます。

自然と共に心豊かな暮らしをテーマに活動しています。教室では毎日のお料理に手軽に取り入れられる発酵調味料作りや簡単アレンジ料理などをお伝えしています。



日 時：3月19日（木）
10時～11時30分

受講料：2,200円

材料費：1,300円

講 師：やまもと めぐみ (cocosai 発酵サロン)

持ち物：エプロン、筆記用具、

お手拭きタオル、マスク（任意）

定 員：8名

締切日：3/10（火）

お申込み・お問い合わせ
あいあいパークカルチャー教室

TEL:0797-89-5933



講師：やまもと めぐみ

◇発酵料理士協会(FCEA)認定講師
◇薬草コーディネーター資格取得
◇食品衛生責任者取得
以前は、神戸でカフェ経営(4年前)。
現在は、宝塚市北部にある自宅の畠で野菜やハーブを育てたり、発酵食づくりを探求しています。

