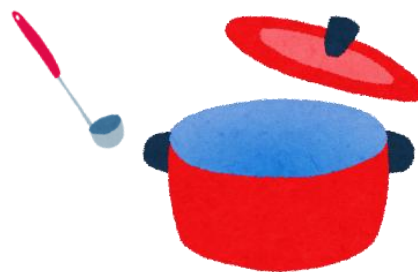




# 発酵

でつくる



## 美味しく元気な暮らし その④



### 冬が旬の **酒粕** で ぽかぽかLIFE

酒粕のパワーをご存知ですか？冬が旬の酒粕は、**身体を温めてくれる**、寒い季節にピッタリの発酵食品です。さらに**美容にも効果**があるんです！使い方がよくわからないと思っていた酒粕も、プロに習えば簡単に毎日の食事に取り入れられます！  
★ 酒粕がグッと身近になること間違いなし ★

日時: **1/27(日)**



①午前11時から ②午後2時から 各回2時間半程度

場所: **旭町公民館** TEL432-4053 中央1-23-8くるる1F 蕨駅西口徒歩3分

定員: 先着 各16名 16歳以上 蕨市在住・在勤・在学の方



参加費: **1000**円

自宅でも美味しく活用できる方法をご紹介します♪  
**試食有**♡

内容: **発酵や酒粕のお話**及び**酒粕を使った発酵万能調味料づくり**とその活用方法

持ち物: 筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ)、食器用ふきん、台ふきん、チャック式保存用袋2枚  
講座中の飲み物は各自ご用意ください。

講師: **安田 花織さん** 料理人。 ホームページ ヤスダ屋 <http://yasuda-shikutan.com/>



在日韓国人の祖母と父、農家生まれの母を持ち、2つの豊かな食文化に触れながら育つ。懐石料理を数年学んだ後、コミュニティカフェの企画、運営に関わる。作り手の想い、ストーリーある食材、食べ手の驚きや発見をスパイスに紡ぎ出される料理に喜びを感じる人多し。

### 12/9(日)10時から受付開始

※ただし、受付開始日10時に定員以上の方がお集まりの場合は抽選を行います。(来館順に整理券配布1人1枚)  
※お申し込みはおひとりにつき2人分までとさせていただきます。

#### ご注意ください!

- ※調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。
- ※アレルギー対応はございませんのでご了承ください。
- ※駐車場はございません。有料のパーキングを御利用下さい。駐輪場は有料です。
- ※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。
- ※講座実施中、記録および公民館報掲載のため写真撮影を致します。あらかじめご了承ください。
- ※諸事情により中止・変更する場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

