

塩麴から始める 発酵のある暮らし

塩麴の作り方や活用法を学び、
ご自宅で手軽に発酵生活を
始めてみませんか？

開催日時

2026年9月26日(土)
10:00～12:00頃(受付9:30～)

定員 先着 16 名

参加費 1,200円
(材料費、保険代込み)

持ち物
・エプロン・三角巾・ふきん
・マスク・筆記用具
・持ち帰り用容器
(200CC程度2つ)

講師

夢家 柳原 由実子 さん
マクロビオティック料理教室等開催

◎マクロビオティックとは？

マクロビオティックは、旬の食材や自然の恵みを大切に、心と体のバランスを整える食生活の考え方です。無理なく続けられる、毎日のごはんづくりをお伝えしています。

内容

- ・塩麴の基本と作り方
- ・活用レシピの紹介や発酵の話
- ・試食タイムなど

塩麴ってすごい！

塩麴は、肉や魚をやわらかくし、素材のうまみを引き出してくれる万能調味料。腸内環境を整え、健康や美容に役立つ発酵食品です。

お肉が
やわらかく！

うまみ
UP！

腸活&
健康サポート

こんな方におすすめ！

- ☒ 発酵食品に興味がある方
- ☒ 手作り調味料を始めてみたい方
- ☒ 健康的な食生活を目指したい方

お申し込み方法

お電話、メールまたは窓口にて
お申込みください。

【申込締切】9月19日(土)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。

会場・お申し込み・お問合せ

川根本町文化会館

〒428-0414 静岡県榛原郡川根本町東藤川 909-1

☎ 0547-59-3106

✉ bunka@toun.kawanehon.lg.jp

(受付時間 9:00～17:00/
休館日：月曜日、第三日曜日、
祝日の翌日)