## 地域おこし協力隊。塚本麻里からのご案内

## 味噌を深く学び、人生で一番美味しい手前味噌を仕込むら!

## 2種の味噌づくり教室

発酵 ライフアドバイザープロが、発酵食品の魅力を伝える発酵教室。今月のテーマはお味噌です!みなさん、みそ汁は毎日飲んでいるからよくわかってるわ~という氣がしていませんか?実は、知っているのは意外とほんの一部分だったりするほど、味噌は発酵食品の中でも最も種類が多く奥が深い日本の伝統食です。

今回 はそんなお味噌について詳しく解説し、「発酵ってなに?どうカラダにいいの?」など、発酵の基本的な知識にも様々にお答えつつ、馴染み深い味噌の魅力を学んで、もっと美味しく健康に楽しめるようお話したいと思います。

実習 では、2種類の味噌を仕込みます。一つは最も 基本的な米味噌。もう一つは米味噌の中でも甘味の極め て強い白味噌です。前者は簡単に思う方もいるかもしれ



ませんが、麹・水・塩の種類や材料の割合によって、その味が大~きく変わってきます。今回の教室ではすべて厳選したオーガニック素材を使い、これまでで最も美味しいお味噌になるように氣合を入れます♪そして、後者の白味噌は関西では馴染み深い甘いお味噌で、「和寒の私はお味噌汁には使わないよ~」という方でも、意外や意外!洋の料理やスイーツにだって使うことができるんです。(味見したらシチューのようでビックリ…!料理の幅が広がりますよ♪)

**しかも**、今回はジップロックやビニール袋を使って手を汚さず簡単に仕込むことができる作り方をお伝えします。材料も容器もすべて用意しますので手軽に参加できちゃいます。 1 人につき米味噌(約 1.2kg) 白味噌(約 800g) を仕込んでお持帰りいただきます。

□ 時 11月27日(土)午前の部 10時~12時

午後の部 14 時~16 時 定員各5名

前半 講義「味噌の歴史、種類と製法、効果・効能、作り方など」 後半 実習「スタンダードな万能味噌・目から鱗の洋風白味噌」

場 所 Hakko Class. 工房 (和寒町西町 145-1)

**参加費** 5,000 円 (税込・材料費込)

※2種の味噌合計約2kgのお持ち帰り・味比べ体験・お味噌レシピ付

**準備していただくもの** エプロン、筆記用具

申込 Hakko Class. HPより(右記のQRコードから飛べます) インターネット環境のない方は下記までお電話ください。





## 天然麹の通販 と 手作り発酵食教室

Hakko Class. 塚本 麻里

HP https://tsuku2.jp/hakko-class

TEL 090-3386-0290

FB https://www.facebook.com/HakkoClass

▲「いいね!」お願いします!