食の学校　講座のご案内

《発酵料理講座　全２回講座》　※2 回目　令和４年３月２日予定

健康や食文化をテーマに「発酵」について学びます。
第１回目は、世界最古の発酵調味料であるお酢。その秘められた健康パワーについて学んでいきます。最近注目を浴びている「にごり酢」を作るワークショップと、全国のにごり酢の飲み比べ、お手軽健康メニューを教えていただきます。
日々の生活の中に「発酵」を取り入れることで、免疫力を高めていきましょう！

【日　時】　10 月 27 日（水）13:00～
【場　所】　食の学校
【内　容】　ワークショップ　「にごり酢」を作ろう！
　　調理実習　　手軽にできる簡単お酢料理
【講　師】　鉄穴森　陽子（茶と糀　梅田屋）
【受講料】　3,500 円（税込）/1 回
【持参品】　エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、マスク着用

■講師紹介（鉄穴森　陽子）
・NPO 法人ヘルスケアプロジェクト代表
・管理栄養士　・発酵マイスター
研究分野は食物アレルギー。食物アレルギーを持つ子どもの支援活動を行うためＮPO 法人を設立。ウェブサイト「チームアレルギー」では、食物アレルギー対応レシピを 700 以上考案・提供し、好評を博している。
食物アレルギーの料理教室、保育園・学校・企業での研修会講師、また大学では栄養学について教鞭をとるなかで、免疫と腸内環境、発酵食のすばらしさに出会う。現在邑南町日貫地区に、発酵食を提供する季節限定の「茶と糀　梅田屋」を開店。ゆったりした憩いの場として親しまれている。

お申込みは、食の学校へお電話か FAX からお申し込みください。
また、食の学校の Facebook、ホームページからのお申し込みも可能です。
定員（16 名）になりましたら、締め切らせていただきます。

※コロナ感染症対策をおこなったうえで、開催いたします。
※発熱のある方、体調の悪い方はご遠慮ください。

《お申込み・お問合せ》
邑南町立食の学校　　TEL＆FAX　0855-97-0050
〒696-0104 島根県邑智郡邑南町日和 1019-3（日和郵便局となり）