

五つ星マイスターこだわりのお米とこだわりの食品 米紀行はたやす

- ・無農薬栽培・特別栽培米のお米を1kgから量り売り 30種類以上。
- ・雑穀・自家製味噌・自家製生甘酒
- ・生糍・無農薬自家製梅干し
- ・平飼い有精卵・無農薬コーヒー
- ・無農薬焼酎
- ・無添加調味料・国産大豆、小豆
- ・無農薬だったんそば
- ・無農薬グァバ茶・三年番茶
- ・ハト麦茶・黒豆茶・あずき茶
- ・天然こがり
- ・天日手もみ塩・天日塩釜塩
- ・平飼い豚肉・天然こだわり魚
- ・飲茶など いろいろな自然食品を取り扱っています。
- ・この他にも季節の「お取り寄せ商品」などございます。



お米がおいしい発酵食堂 ハチハチ



美味しいごはん発酵料理が食べられる食堂です。白砂糖・食塩などを使わずに、生甘酒・塩こうじ・醤油こうじを使ってお料理しています。体にやさしい、体においしいランチをお楽しみください。

～お腹快適発酵食の美肌ランチ～

- ★ 5つ星お米マイスターの選べる「こだわりごはん」と自家製みその天然味噌汁、9種類の発酵料理を堪能できるランチです。

(メニュー内容はかわってきます) **1,500円(税込)**

～5つ星お米マイスターのまりむすびランチ～

- ★ 5つ星お米マイスターの6種類のまりむすびと自家製みその天然味噌汁、特製漬物や発酵デザート付き。

(メニュー内容はかわってきます) **1,000円(税込)**



発酵食の美肌ランチ



まりむすびランチ

★ランチのパチスイーツセット

(※ランチ注文の方のセットになります)

発酵食の美肌ランチ
まりむすびランチ どちらもokです

米粉の甘酒ミニシフォンケーキ + ドリンクメニューからドリンク 1つ

500円(税込)

- 発酵と食育を学ぶ **ハタヤス塾**
- 五つ星マイスターこだわりのお米とこだわりの食品
米紀行はたやす

- 高石市千代田1丁目24番11号
- 営業時間/AM9:00～PM7:00
- 定休日/日曜日・祝日 ● P有り
(祝日・お盆・年末年始を除く)

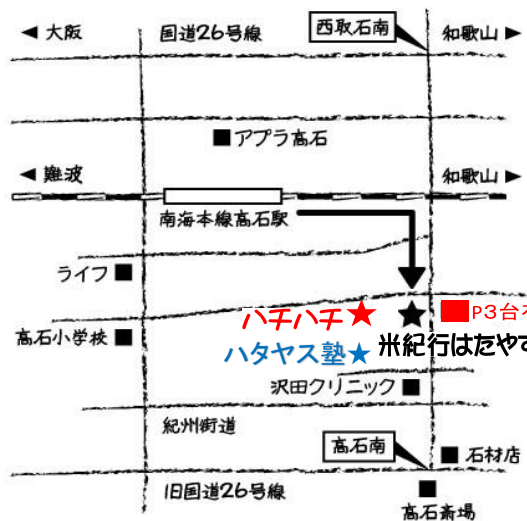
TEL072-261-0643

- お米がおいしい発酵食堂 **ハチハチ**

- 高石市千代田1丁目24番11号
- 営業時間/AM11:30～PM3:30
ラストオーダーPM2:30
- 営業日:火曜日～金曜日
(祝日・お盆・年末年始を除く) ● P有り

TEL080-8520-5498

(繋がらない時は「米紀行はたやす」まで)



★南海本線「高石駅」から西へ徒歩3分「米紀行はたやす」の裏にあります



発酵と食育を学ぶ
ハタヤス塾



お米がおいしい発酵食堂
ハチハチ



五つ星マイスターこだわりのお米と
自然食品
米紀行はたやす

HP・Instagramも開設しております

米紀行はたやす
ホームページ



発酵食堂ハチハチ
Instagram



HP—<http://www.hatayasu.com>

<https://www.instagram.com/hatayasu88/>



いろいろな発酵食品の作り方や料理を学ぶ実践コース。玄米や雑穀の炊き方や食べ方も学ぶ事ができます。

～講座内容～

- ①玄米食・炊飯教室★
- ②天然にがりの豆腐作り
- ③梅干し&梅シロップ作り★
- ④発酵コチュジャン&トウバンジャン作り
- ⑤毎日混ぜなくていい無農薬ぬか床作り★

- ⑥発酵生甘酒作り★

- ⑦乳酸菌やさい作り★

(サワーピクルス&ザワークラウト)

- ⑧炊飯教室★

(白米・分つき・雑穀)

- ⑨糀ヤンニョム・キムチ作り

- ⑩本物の醤油作り

- ⑪米粉料理

- ⑫米みそ作り★

- ⑬白みそ作り★

- ⑭納豆作り

- ⑮たくわん作り★

- ⑯スパークリングどぶろく

- ⑰酵素が生きている塩糀、醤油糀・糀ジャム作り★



受講料…

全17講座受講で、86,000円(税込)
全て受ける「実践コース」お申込みで
77,000円に。(9,000円もお得)



発酵って何なの？腸内細菌って何？
免疫力を上げるにはどうしたら
いいの？そんな疑問や発酵の仕組み
食事を学ぶことでより生活の質があがり
健康で幸せな毎日過ごすことができます。

～講座内容～

- ①発酵を知る

- ②一汁一菜を知る

- ③玄米のすごさを知る

- ④雑穀のすごさを知る

- ⑤味噌のすごさを知る

- ⑥ぬか漬けのすごさを知る

- ⑦生甘酒・糀調味料を知る

- ⑧塩の力と発酵を知る

- ⑨梅と紫蘇と梅醤番茶を知る

- ⑩脳腸相関を知る

- ⑪咀嚼の秘密を知る

- ⑫睡眠・入浴・体の便りを知る

コース受講修了後にハタヤス塾特製
お茶碗プレゼント

☆「やまとことば」お名前診断
(コース受講の方のみ)

お名前診断を致します。音の持つチカラを知ると自分の
道の可能性を知ることが出来るかもしれません。

・オンライン講座・・・

オンライン開催日に受講出来ない場合は
講座の動画を1週間視聴できます。

・リアル講座(教室にて受講)・・・

午前/午後同日に受講される場合は発酵ランチが付きます。

◆コースでお申込みされる場合は、オンラインコースか
リアルコース(教室にて受講)かお選び下さい。

受講料…

1講座9,000円(税込)

12講座全て受ける「座学コース」お申込みで

108,000円(税込)が99,000円に。(9,000円もお得)



(ハタヤス塾特製のお茶碗)



・発酵の事や、食と健康・美容の
ことを家族やいろいろな人に
伝えたいという方を応援する講座です。
・発酵食育伝道師はワークショップ講師として
教える事が出来る様に知識・実践
(座学コース、実践コース★印を修了)を
学んで頂いて認定講座の専門研修を受けたのち
筆記と講座実習を受けて頂きます。
全て修了すれば「発酵食育伝道師」として
認定致します。

・食育セミナーやカフェ運営など、食に関わる
様々なことを支援、相談にも乗っております。
☆いろいろな形で発酵食育が広がり
浸透していくことを支援しております。

～講座内容～

- ①伝え方講座

- ②発酵・食育・料理を通じて
ベターで生きる為の講座

- ③座学復習講座

- ④ワークショップアシスタント研修

- ⑤座学筆記・ワークショップ実習

受講料…

発酵食育伝道師認定講座

…165,000円(税込)

・ハタヤス塾「実践コース」
77,000円(税込)

・ハタヤス塾「座学コース」
99,000円(税込)

・発酵食育伝道師認定講座
165,000円(税込)

発酵食育伝道師コース

(上記3つを同時に)お申込み頂くと
発酵食育伝道師コース341,000円が
330,000円(税込)