

リクエスト開催について (ハタヤス3人・出張5人です)
人数を集めて頂ければ日程調整しての開催も可能です出張も可能。ご相談ください！

9月25日(日) [心と体が元気になる、稲作体験\(稲刈り\) in 丹波](#) [ご予約ページへ](#)

1,700円(税込)の予定 現地集合

大きな大地で豊潤に実ったお米を収穫しませんか！収穫したお米のプレゼントや自然とのふれあいで心と体がとっても元気になります！

9月30日(金) [五つ星お米マイスターの雑穀・分づき米・白米の美味しい炊き方講座](#) [ご予約ページへ](#)

10:00~12:00 4,500円 ランチ付き 5800円

野菜不足を解消できる分づき米や雑穀を炊飯器、土鍋、圧力鍋で美味しく炊くコツを教えます。採れたて新米の美味しい炊き方や電気炊飯器の仕組みをレクチャー。毎日の食事で栄養補給！

10月2日(日) [無農薬麴つくりと麴の勉強会\(麴作りキット付\)](#) ランチ付き [ご予約ページへ](#)

10:00~15:00 ころ 12,000円(税込)

麴つくりにぴったりのお米を伝授。お米の蒸し方から引き込み、手入れについていっしょに仕込みます。麴についての不思議なお話など、発酵や麴について発酵食育伝道師のワークショップ&セミナー

10月5日(水) [「玄米食・炊飯教室」お腹すっきり、免疫力UP!](#) [ご予約ページへ](#) 10:00~12:00 5,000円(税込)

玄米の美味しい炊き方を学んですっきりとおなかやせしませんか？美味しい玄米食はおなかやせ効果だけではありません。体のいらぬものをデトックス&腸内フローラ、免疫力アップ

10月8日(土) [無農薬麴つくりと麴の勉強会\(麴作りキット付\)](#) ランチ付き in [銭屋塾](#) [ご予約ページへ](#)

麴つくりにぴったりのお米を伝授。お米の蒸し方から引き込み、手入れについていっしょに仕込みます。麴についての不思議なお話など、発酵や麴について発酵食育伝道師のワークショップ&セミナー

10月13日(木) [手作りしょうゆ作り](#) [ご予約ページへ](#) 10:00~12:00 ころ 5,500円(税込) ランチ付き 6,800円

大豆麴、小麦麴、こだわり塩から作る手作りしょうゆ。しょうゆの違いが感じることができる。和食の基本調味料！

10月15日(土) [「玄米食・炊飯教室」お腹すっきり、免疫力UP!](#) in [銭屋塾](#) 12:00~ [ご予約ページへ](#)

玄米の美味しい炊き方を学んですっきりとおなかやせしませんか？美味しい玄米食はおなかやせ効果だけではありません。体のいらぬものをデトックス&腸内フローラ、免疫力アップ

10月21日(金) [大豆と天然にがりの豆腐作り教室](#) [ご予約ページ](#)

10:00~12:00 ころ 5,000円(税込) ランチ付き 6,300円

日本一の大豆つるむすめと手もみ天日塩のにがりで作る絶品とうふつくり！とても簡単でとても美味しい！めっちゃおいしくて栄養たっぷりのおからもできる！

11月3日(木) [塩麴鍋・醤油麴鍋・辛味噌鍋・甘酒しょうゆ鍋の素作り](#) in [銭屋塾](#) 11:00~ [ご予約ページ](#)

塩麴、醤油麴、コチュジャン、お味噌、甘酒を使った鍋の素つくり！冷蔵庫で保存も可能！すぐに美味しいお鍋が出来ます！当日はそれぞれの鍋の試食もやります！

11月9日(水) [毎日まぜなくていい無農薬ぬか床つくり教室](#) 10:00~ [ご予約ページへ](#)

5,000円(税込) ランチ付き 6,300円

毎日まぜなくてもいいぬか床。いろんな野菜の漬け方を教える&試食！美肌野菜を教えます！ぬか床の食べ比べ、発酵伝道師のぬか漬けの試食などぬか床のすべてが知れる！

11月11日(金) [糀ヤンニョム&キムチ作り](#) 10:00~12:00 ころ 5,500円(税込) ランチ付き 6,800円

韓国の乳酸菌発酵食品のキムチ。本格的なヤンニョムは糀を使って作っていきます、ヤンニョム作りを学んだ後は、ヤンニョムを使って簡単キムチ作りをいたします。カラダの免疫力を上げるには乳酸菌は必須、ウイルスに負けない体づくりは食べ物からです！

11月12日(土)・11月26日(土) [本物・活きてる みそ作り教室](#) 14:30~16:30 頃

- ①しっかりみそ作りコース 大豆を煮るところから仕上げまでみそ作りの全てをするコース
②ビギナーみそ作りコース(しっかりコースの半分ほどの量)
こちらで煮大豆を用意、簡単みそ作りコースです。※ビギナーコースは白みそ・米みそのみとなります。

白みそ作り 4,500円(税込) 米みそ作り・麦みそ作り 5,500円(税込)

11月22日(火)・12月1日(木) **本物・活きてる みそ作り教室** 10:00~12:00頃

- ①しっかりみそ作りコース 大豆を煮るところから仕上げまでみそ作りの全てをするコース
②ビギナーみそ作りコース(しっかりコースの半分ほどの量)
こちらで煮大豆を用意、簡単みそ作りコースです。※ビギナーコースは白みそ・米みそのみとなります。

白みそ作り 4,500円(税込) 米みそ作り・麦みそ作り 5,500円(税込)

白みそ作りランチ付き 5,800円 米・麦みそ作りランチ付き 6,800円(土・日・月・祝はランチなし)

11月5日(土)・11月19日(土)・12月2日(土)

オンライン開催 本物・活きてる みそ作り教室 14:30~16:30頃

インターネット・ZOOM 接続環境が必要です。材料・容器などは事前に発送します。
自宅でみそ作りの講座をかんたんに受講できます!

白みそ作り 5,700円(税込) 米みそ作り 6,700円(税込) 送料・材料容器込み価格です。

12月15日(木) **おうちで簡単、手作りスパークリングどぶろく** 10:00~12:00 5,000円(税込) ランチ付き 6,300円

*超簡単にシュワシュワ乳酸菌飲料が作れる、美味しい、楽しい、気分良い!
めっちゃ体にとっても良い!年に一度の開催講座

米紀行はたやす ホームページ



Youtube ハタヤスチャンネル



お米がおいしい発酵食堂ハチハチ

