

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!

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
[ご予約ページへ](#)

- 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
[ご予約ページへ](#)

- 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19日(土)・12月3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 [ご予約ページへ](#)
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** [ご予約ページへ](#)

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

1月14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。

1月25日(水) **「玄米食・炊飯教室」お腹すっきり、免疫力UP!** 10:00~12:00 講座のみ 5,000円 ランチ付き 6300円

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。

1月31日(火) **ゆずと糍で仕込む塩辛づくり** 10:00~12:00 講座のみ 6,500円 ランチ付き 7,800円

1人、いかを1匹まるまる使って、塩辛をつくります!仕込みにゆずと糍を使うことで生臭くない
さわやかな酸味とうま味の凝縮した美味しい塩辛ができます!ぜひ、ご飯の友に、お酒の共に!

