

**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!**

- 1月14日(土) **本物・活きてる みそ作り教室** 14:30~16:30頃 申込はコチラ [click](#)  
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)
- 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 申込はコチラ [click](#)  
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 申込はコチラ [click](#)  
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!
- 2月3日(金) **「本物のたくわん漬け&白菜漬け 教室!」** 10:00~12:00 申込はコチラ [click](#)  
5,000円(税込) ランチ付き 6,300円  
本物のたくわんはぬか床では漬けません。干し方、漬け方、その仕組みなどたくわん漬けの全てを学ぶワークショップ。これを知ればぬか漬けの全てがわかる!
- 2月4日(土) **米粉のすべてを学ぶ料理教室** 14:30~16:30ころ 5,000円(税込) 申込はコチラ [click](#)  
美味しい米粉の選び方から、太らない米粉唐揚げの作り方、30分でできる米粉グラタン米粉スイーツまで、米粉の秘密と美味しい料理が学べる教室です!
- 2月10日(金) **本物・活きてる みそ作り教室** 10:00~12:00頃 申込はコチラ [click](#)  
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)
- 2月16日(木) **米粉100%でつくるパン&ビネガーバター**の作り方教室 10:00~12:00  
講座のみ 5,000円 ランチ付き 6,300円 申込はコチラ [click](#)  
米粉100%でも簡単に美味しく米粉パンが焼ける!オーブントースター、炊飯器の調理器具で焼きます!ビネガーバターを作ってそれをつけて食べよう!  
美味しい米粉の選び方や使い方も教えます!
- 2月25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 申込はコチラ [click](#)  
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。

※日程が変更になる場合もございます。詳しくはウェブショップの申し込みサイトをご確認ください。