

リクエスト開催について (ハタヤス3人から・出張5人から開催します)
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！

- 6月17日(土) **初心者あんしん・かんたん本物の梅干し作り&梅シロップ**
14:30~16:30 ころ 受講料 5,500円
梅仕事！梅、赤紫蘇、天日塩で仕込む本物の梅干し。夏に飲みたい健康酵素梅シロップの講座も！
- 6月24日(土) **毎日まぜなくていい無農薬ぬか床づくり教室** 14:30~16:30 頃 5,000円(税込)
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、発酵伝導師のぬか漬けの試食などぬか床のすべてが知れる！
ぬか床診断&ぬか床講座 14:30~16:30 頃 2,500円(税込)
- 6月29日(木) **大豆と天然にがりの豆腐作り教室** 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づくり！とても簡単でとても美味しい！
- 7月1日(土) **(夏編) 酵素 甘酒&フルーツ甘酒・あずき甘酒・ミキ作り**
14:30~16:30 ころ 5,000円(税込)
ブドウ糖、必須アミノ酸、酵素、乳酸菌、酵母菌、ビタミン、オリゴ糖など免疫カアップの栄養抜群の発酵生甘酒！
- 7月2日(日) **食事でアレルギーを克服する講座 銭屋塾(上本町)** 11:00~12:30 9,900円
21世紀病とも呼ばれる花粉症などアレルギー。原因が腸内環境と深く関わっていることがわかってきました。
講師自らが体験したアレルギーを克服する食事法をお伝えします。発酵と免疫について全4回の講座
- 7月20日(木) **発酵サラダ作り かんたん乳酸発酵のやさしい サワーピクルス&ザワークラウト作り**
5,000円(税込) ランチ付き 6,300円
美白効果やニキビ予防、紫外線から体を守る抗酸化作用、ストレス軽減してメンタルアップなど
野菜と乳酸菌のダブルパワーで、体の美容と免疫力をアップしてくれます！
- 7月29日(土) **健康になる糀調味料 (塩糀・しょうゆ糀・玉ねぎ糀・コンソメ糀・ニンニク糀) の美味しい作り方教室**
14:30~16:30 5,000円(税込)
失敗しない糀調味料の作り方や使い方を学ぶ教室です！料理が絶対美味しくなる糀調味料！
- 8月4日(金) **毎日まぜなくていい無農薬ぬか床づくり教室** 10:00~12:00 頃 5,000円(税込) ランチ付き 6,300円
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、発酵伝導師のぬか漬けの試食などぬか床のすべてが知れる！
ぬか床診断&ぬか床講座 10:00~12:00 頃 2,500円(税込) ランチ付き 4,800円
- 8月6日(日) **人間と微生物と腸内細菌 銭屋塾(上本町)** 11:00~12:30 9,900円
21世紀病とも呼ばれる花粉症などアレルギー。原因が腸内環境と深く関わっていることがわかってきました。
腸内細菌と人とのかわりがわかると健康にも幸せにもなれます。発酵と免疫について全4回の講座
- 8月30日(水) **お米の乳酸菌で豆乳ヨーグルト&水キムチづくり** 10:00~ 5,000円(税込) ランチ付き 6,300円
お米の乳酸菌を発酵させて自家製豆乳ヨーグルト作り&お好きな野菜を簡単に漬けて健康的に食べれる水キムチ作り！おうちでも簡単にできますよー！

9月2日(土) **おうちでかんたん納豆づくり** 10:00~12:00 4,500円

みそやぬか漬けと並ぶ日本の発酵食品！体と与える影響は計り知れません。自分で作った納豆はとて美味しく苦手な方も大丈夫です！市販の納豆から美味しく簡単な作り方をレクチャー。

9月16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)

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！

9月21日(木) **手作りしょうゆ作り** 10:00~12:00 ころ 5,500円 ランチ付き 6,800円

大豆麹、小麦麹、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！

※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

ワークショップ・講座申込み



米紀行はたやす ホームページ



お買い物はここから

お米がおいしい発酵食堂ハチハチ

