

簡単!

# 毎日食べる 発酵食教室

腸を元気にすることは、美と健康への近道。活きた発酵食品は、腸を整える酵素や乳酸菌、善玉菌の宝庫です。リビングフードは直訳すると「生きた食べ物」。その特徴は、生きた酵素や体に良い効果をもたらしてくれる良い菌をたっぷりいただくという点にあります。

毎日食べる「発酵食教室」は、そんな美腸を目指す講座です。

今回の毎日食べる「発酵食教室」は、甘酒とvegan発酵麹キムチの講座です。ご興味とお時間に合わせてご参加ください。

【vol.1】7月23日(日) 13:00~14:30

参加費：税込 6,000 円 (材料費含む) ※ 冷凍甘酒付き  
持ち物：筆記用具

【vol.2】7月23日(日) 15:00~17:00

参加費：税込 7,000 円 (材料費含む)  
※ お持ち帰りキムチ+メイソンジャー付き  
持ち物：エプロン、筆記用具

## vol.2

### 「vegan 発酵麹キムチ」

デモで作ったキムチは、お持ち帰り頂き、数日後、発酵した美味しい状態でお楽しみください。

- ・ 発酵食品の魅力
- ・ veganキムチのデモンストレーション、作り方
- ・ 薬膳 (夏の野菜)のお話

皆さんでわいわいveganキムチを楽しみましょう♡

普段頑張ってくれている腸をいたわる気持ちを込めて♡発酵食品代表選手のキムチを本場の唐辛子と富山の恵まれた土地で作られた麹を使って作ります。他とはちよつと違うオリジナルveganキムチはいかがですか？

夏の元気に大活躍な発酵麹キムチ教室です。キムチは発酵して当たり前じゃないの？と思われると思いますが、一般的にキムチはイカやエビの塩辛などでコクや旨みを出し、発酵させますが、今回は酵素&発酵菌たっぷりの塩麹や甘酒を使い、お家で簡単に出来るレシピをご提案します。

#### 講師プロフィール

鶴木 智子：生まれつきの喘息やアレルギーをきっかけに、食べ物とココロとカラダの関係に興味を持ち様々な栄養学を学ぶ。東京、富山、石川でrawfoodや発酵食をワークショップや教室で発信しながら、オリジナルブランド「鶴麹」で、材料すべてにこだわった塩麹、醤油麹、甘酒を販売中。 <https://tsurukouji.thebase.in/>

渡辺 純子 (vol.2の薬膳について)：Junostyle代表。ヨガ・アロマセラピー・食を通じて、自分らしいライフスタイルの提案をする企画・運営に携わる。陰陽五行説をもとにした陰ヨガの講師とひて、ワークショップや指導者養成講座を東京を中心に全国で展開中。  
<http://junostyle.jp/ownerblog/>

会場：Junostyle Kitchen  
東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302  
アクセス >> <http://www.junostyle.jp/kitchen>

お申込： [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)  
>>> お名前、ご連絡先、ご希望講座 (Vol1及びVol2)を明記の上、メールにてお申込ください。



## vol.1

### 「生きてる甘酒教室」

飲む点滴とも言われ、注目されている「甘酒」ですが、実は作り方や保存方法で効果が結構かわるのです。手作りの甘麹は、微生物の力で生成されたビタミンや、必須アミノ酸がとんでも多く含まれ健康、美容効果の高い発酵ノンアルコールドリンクです。特に、腸を整えたり、夏バテ予防には大活躍です！

ぜひ「生きてる甘麹」を生活の取り入れてみてはいかがでしょう？

今回は、以下の内容をお話します。  
・ 甘酒の効果や魅力、生きているものとうでないもの見分け方

- ・ 甘酒の作り方
- ・ 甘酒を使ったレシピや活用方法