



心と身体にやさしい
work shop

vol. 50

～発酵食で身体に優しい～

無添加の味噌玉づくり

手作り生味噌で
手軽に腸活しませんか？



講師
紹介

寺崎 瑛子

薬膳麹士・上級麹士・発酵食インストラクター
発酵食料理教室「麹と暮らし HARU」主宰
「栄養豊富な麹をもっと手軽に摂り入れて頂きたい」という思いで、味噌作りや味噌玉作りワークショップを各地で開催中。また、無添加の味噌や無添加非加熱の生甘酒などを手作りし販売しています。

日時 **5月24日** 土 [1部] 10:00～12:00 定員10名
[2部] 13:00～15:00 定員10名

参加費 **3,500円** (税込)

発酵食に関するミニ講座

発酵食や、麹の健康効果などについて学びます。

内容 味噌玉作り & 生甘酒の試飲

麹を贅沢に使用した無添加の手作り生味噌使用。

自家製乾燥の筑後の野菜などをお好みでトッピングし、オリジナルの味噌玉を作ります。

特典 作成した味噌玉8個

持ち物 エプロン / 使い捨てビニール手袋 /
味噌玉お持ち帰り用保冷バッグ(容器サイズ:直径15cm×高さ5cmの円形)

会場 **OREC green lab 福岡**

オーレック グリーンラボ フクオカ | 福岡県福岡市中央区赤坂1-13-1 |

●営業時間/火曜～土曜 9:00～18:00 ●お問い合わせ/greenlab_fukuoka@orec.co.jp

申し込みは
こちらから！
または
店頭にて
受付中！



親子参加 OK! 12歳以下のお子様は
お一人まで無料で同席できます。

OREC green lab 福岡は「人と農・自然とのつながりを身近に感じられる場」を目指し、農業機械メーカー オーレックグループのカフェ型ブランド発信拠点として設立しております。「農・食・ものづくり」をテーマにしたワークショップでは、毎回内容を変えながら定期開催中です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。