

# 麴の魅力再発見

こうじ  
麴を日常生活に取り入れて、  
免疫力を高めよう

## 10月24日(月)10時30分～

### 内 容

#### 1 お話「麴の魅力再発見」

醗酵食の健康効果や、麴や麴菌について、甘酒や塩麴の作り方、また実際にご家庭で取り入れる方法などをお話します



#### 2 デモンストレーション 「マイ麴の作り方」

「麴」を家庭で作る方法

#### 3 体験「三升漬け」をつくります

麴+醤油+唐辛子で、東北地方の伝統的な漬け床を各自作って持ち帰ります  
ピリッとした辛さが冷奴や水餃子のたれごはんのお供まで大活躍！



### 講 師

竹村享子さん

「いんやん倶楽部」講師。野菜ソムリエ・薬膳アドバイザー、薬剤師。

奈良のご自宅では、畑や庭で採れた食材を生かし、多様な講座を開いています。



麴は、縁の下の力持ち！  
麴パワーで、おいしく健康な食卓を！

### 持ち物

筆記用具、エプロン、ふきん、  
三升漬けを持って帰る容器（400～500mlのガラス瓶）

### 参加費

1500円（pico会員は1000円  
ピコマネー使えます）

### 申込み・問合せ

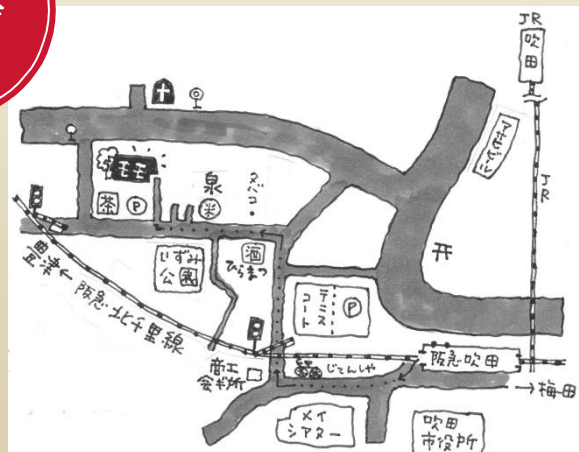
TEL. 06-6886-5997 FAX. 06-7174-1159

E-mail [pico@pico-jp.net](mailto:pico@pico-jp.net)

URL <http://www.pico-jp.net/>

### 会 場

MOMO モモの家



主催：NPO法人環境情報ステーションpico  
〒532-0013  
大阪市淀川区木川西1丁目4-20サンフォレスト801号

阪急吹田駅から徒歩5分 JR吹田駅から  
徒歩12分（住所 吹田市泉町5-1-18）  
地図のURL：[http://www.momo-family.org/?page\\_id=9](http://www.momo-family.org/?page_id=9)