

世界でひとつだけの味噌 今年はウコン味噌を作ります！

先日良いご縁がありまして
自然栽培で育てた深みある
石垣島のウコンに出逢いました。
ウコンは別名『ターメリック』
カレーには欠かせないスパイス。
世界中で古くから使われている
子供からお年寄りまで



ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なうえ
健康維持やアンチエイジングにぴったりの
このウコンをおすそ分けしていただきました。
大豆は砂糖もいらなくらい甘いと言われている
さといらず（青大豆）
自然栽培の麴
塩田から自然にとれた塩で
ちょっといつもとはひと味もふた味もちがう
あなただけの2020年（令和初！）

世界でたったひとつだけの味噌を自分の手で作りませんか？

料理のひと 山路恵美 インスタグラム：emi.28channel Facebook：料理のひと 山路恵美
(www.yamaji-emi.com)

料理を作るのが好き、人に食べてもらうことが嬉しくて、沢山作っては友人を囲んで食事を楽しむことが多い。家庭料理を中心に野菜、豆、乾物などのシンプルな素材の魅力を最大限に駆使した定番料理からスパイスやハーブの特徴を活かしたアレンジメニューが得意。栄養士として調理師専門学校で栄養学や調理理論を教えたのち、料理研究家に師事、独立してから現在に至る

自分で作る味噌には賞味期限がありません

毎年作り続けてもいろいろな顔の味噌ができて、ときには熟成された味噌と新しい味噌を合わせた味噌汁を楽しんだり、味噌にヨーグルト混ぜて茹でたごぼうを漬けたらごぼうのお漬物が作れたり味噌はあればあるだけ使い方や楽しさも広がる手軽に作れる発酵調味料です。

3月15日（日）午前の部と午後の部2回開催します。

①午前の部10時～

②午後の部15時～

**参加のお申し込みは直接下記HP、インスタ、Facebookから
お問い合わせ下さい。**

場所：中目黒より徒歩15分のマンションで行います。
詳細はお申込み頂いた方にお知らせ致します。

持ち物：エプロンと保存容器をお持ちください。
当日は1.3kgほどのお味噌をお持ち帰り頂きますので
保存容器（タッパー）をお持ちください。

※保存するビンをご希望の方はメッセージにて
お知らせ下さいませ。

参加費：7,777円（税込み）※当日ご支払ください。
※キャンセルポリシーは特に設けておりませんが
材料準備の関係上キャンセルの場合は必ずご連絡下さいますよう
宜しくお願い致します。

当日は味噌作り体験の後に軽食をご用意しております。
さといらず、お揚げ、お米と一緒に炊いたごはん
具たくさんいっぱいけんちん汁を食べながら
皆さんと体験をシェアできたらと思っております。