味噌は古来より
私たち日本人が親しんできた発酵食品で、
腸内環境を整え、健やかな毎日をサポートします。

冬は味噌の仕込みに最適な季節です。
煮上げた大豆から作る本格的な味噌づくりを
気軽に楽しく体験してみませんか？

味噌づくり教室

日本の手仕事

写真はイメージです

当日の流れ

1. **説明**
   作業手順や味噌の原料・保管方法について
2. **味噌作り**
   大豆を潰して麹・塩と混ぜ、袋に詰める。
3. **お食事**
   各自おにぎりを握って、講師の調理した豚汁と共にお召し上がりください。

講 師

Otavert（おたべーる）代表
管理栄養士 緑川涼佳

女子栄養大学卒。食品メーカーの商品開発、学校法人の総合企画、ヨーロッパ留学を経て独立。“日本の食をもっと美しく、もっと知的に変えていく”を理念に、地域活性化を目的とした商品の開発や海外の食材を使ったレシピ開発など、食に関するコンサルティング業務を行う。自治体や国内外の企業・個人を対象としたユニークなイベントの企画やコラムの執筆・講演活動・ものづくり起業塾の講師など、多岐にわたり活動中。

2月15日（土）

会　場：としま産業振興プラザ IKE･Biz　5階 料理実習室
時　間：❶ 親子の回 11:00～13:30　❷ 大人の回 14:30～17:00
対　象：❶ 小学生と保護者(2人1組)　❷ 中学生以上
定　員：❶ 6組12名　❷ 6名
参加費：❶ 1組2,500円　❷ 1名2,000円
＊❶❷共に味噌1kg持ち帰り・食事付
持ち物：エプロン、三角巾、清潔な軍手、筆記用具
申込み：1月13日(月) 10:00～
2次元コードよりお申込みください ※先着順
問合せ：03-3980-3131 (10:00～20:00)
としま産業振興プラザ IKE･Biz 1階 事務室

申込みはこちら

イケビズ HP

イケビズ X

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

●豊島区西池袋2-37-4
池袋駅メトロポリタン改札より徒歩7分

主催：としま産業振興プラザ IKE･Biz　指定管理者 としまのちから