



## 発酵食で今こそ腸活、菌活！

# “ぬか漬け”を知る、作る、食すワークショップ

「季節の手仕事・ぬか漬け」について学ぶワークショップを開催！  
講師には『VEGEO VEGECO』のディレクターであり、発酵食のスペシャリストでもある寺本リエ子さんをお招きし、奥の深いぬか漬けの良さや、なぜ体に良いのかのお話の後、ぬか漬け仕込みのデモンストレーションから上手なぬか漬けの作り方、ご試食まで、ぬか漬けづくしのワークショップです。

お土産に出来上がったぬか漬けをお持ち帰りいただけます。

今改めてぬか漬けの良さや、ぬか床の作り方から、変わったぬか漬けや美味しいぬか漬け作りのポイントを学ぶチャンスです。



### ワークショップ 内容



#### 1.ぬか漬けとは？なぜ体に良いの？

今改めて注目されている発酵食。毎日取り入れやすい食材として、伝統食の「ぬか漬け」を取り上げます。  
なぜ体に良いのか、腸活や菌活をどう取り入れるのが良いかを詳しくレクチャーします。

#### 2.ぬか漬け仕込みのデモンストレーション

美味しいぬか漬け床作りのポイントをご紹介します。

#### 3.試食

ちょっと変わったぬか漬け作りをご紹介します。みなさんと美味しくいただきます。

※出来上がったぬか漬けはお持ち帰りいただけます。

#### 【講師プロフィール】

寺本 リエ子

Rieko Taramoto

音楽アーティスト、TVCMのナレーターとして活躍中に、2003年よりケータリング、フードコーディネーターを始動。『JOY of AGING』（宝島社）を出版。地域活性化や食育の活動にも勢力的に行っている。

株式会社 アモロソ 代表/ベジオベジコ ディレクター/ホリスティックビューティアドバイザー/発酵食スペシャリスト/食育インストラクター/フレッシュミュージックアドバイザー他



#### 【日時】

2017年11月25日(土)

9:45受付開始 / 10:00スタート / 11:30終了予定

#### 【定員】

8名さま限定

※お申し込みは、お電話のみの受け付けです。 ※お申し込みは11/24(金)まで。完全予約制です。

#### 【料金】

5,500円(税込) ※当日支払い、現金のみ。

#### 【開催場所】

東京ミッドタウン ガレリア2F **ウカフェ**

お申し込み & お問い合わせ



ukafe<sup>®</sup>

TEL:03-6438-9920 (11:00~21:00)