

こうじ作り@宇宙農民基地

宇宙農民の楠瀬隊長が麴作りのクラスを宇宙農民基地で開催してくれます！！

麴で味噌や醤油、甘酒等を作り、日々の食事を取ってきた日本人は日本人の腸に適したビフィズス菌等の善玉菌を昔から摂取していました。

宇宙米でお馴染みの自然と寄り添った農業を営み、今年から自家製ホップでの宇宙ビール作りにも取り組まれている宇宙農民の楠瀬隊長が分かりやすい講義と実践で、ご家庭でも難なく作れる麴作りの方法を伝授して下さいます。

しかも、宇宙米で作った米麴をお土産に 500g 付き & 昼食は永井邑なかが麴三昧ランチをご提供させて頂きます。

楽しいこと間違いなしのこの時間を八ヶ岳の麓で多くの皆様と共有させて頂けたらと思います。



日時	4月14日(金) 10時~12時 麴作りのお話 12時~13時 麴三昧ランチ
場所	山梨県北杜市高根町 宇宙農民基地 (お申込み頂いた方に場所の詳細をお伝えいたします)
参加費	3,500円/お一人 500gの米麴&ランチ付き
お申込み	4月10日までに下記連絡先にお名前とご連絡先をお知らせください。 Tel : 090-12666-3927 E-mail : Tmr13722@yahoo.co.jp
定員	30名 *5名に満たない場合は開催を中止させて頂きますことご了承下さいませ

マクロビオティック教室

LaCocinaDeMinaka (ラ・コシナ・デ・ミナカ) 永井 邑なか

<http://cocina-minaka.com/>