



親子で作ろう！

おから味噌講座

お味噌づくりに挑戦してみたいけど、
難しそうで手が出せない・・・というみなさま。
「つくる楽しみ」「待つ楽しみ」はそのままだ、
お手軽にお味噌づくりをしてみませんか？

はじめての味噌づくり*



おから味噌とは？

ふつうは大豆をコトコト煮て時間をかけてつくる味噌。それが「おから」を使うと簡単にできちゃうんです！

- ④ 前日から大豆を水に浸して長時間蒸す作業がいりません！
- ④ 大豆をすりつぶす手間がかかりません！
- ④ ふつうの味噌と同様、お味噌汁などのお料理に大活躍！
- ④ 食物繊維が豊富で栄養満点！

当日はおから味噌づくりに加えて発酵・麴・味噌についてのおはなしもあります。

もちろん材料も安心安全！

- ◆ おから・豆乳
一宮市のノリタケ豆腐さんの国産大豆100%のもの。講座当日のできたてを使用。
- ◆ 麴
犬山市にて自然農でお米を栽培し麴を製造している海老澤麴店さんのものを使用。
- ◆ 塩
2年かけて自然に干した天日海塩（オーストラリア海水）を使用。

講師

harunico 岡田由貴子さん

暮らしの陽だまり市でもおなじみのharunicoさん。一宮の自宅でのマクロビスイーツ教室や、各地のマルシェでの販売活動をしています。卵・乳製品・白砂糖を使わない、心とからだにやさしい食べ物をお届けします。
ブログ：<http://ameblo.jp/teconnect/>



日時	2017年3月31日(金) 10:00~12:30ごろ (受付09:45から)
場所	Hidamari cafe 2F
定員	10組(最少催行人数5組)
料金	1家族あたり4,500円 (テキスト・おから味噌約2kg お持ち帰り)
持ち物	直径30cmぐらいの大きなボウル (なければお鍋、桶、 タッパー(四角くてもOK) エプロン、手拭きタオル、 筆記用具、油性ペン

※小さなお子様連れの方へ
両手を空けて作業ができるように抱っこ紐などをお持ち
いただくことをおすすめします。

※キャンセルについて
材料調達のため、前々日29日正午以降のキャンセルは
全額申し受けまますのでご了承ください。

お申込み 0120-79-5517 (担当:小林)