

本格的 味噌汁が毎日飲める！

男性 のための ◎飲む元気玉◎
味噌玉作り

お湯を注ぐだけでいつでもどこでもおいしい本格的お味噌汁が味わえます。インスタント味噌汁じゃ味気ない、味噌汁作るの面倒くさい、料理は苦手だけど家事に参加したい…そんな方へ！包丁を使わず簡単に作れて、忙しい朝、お弁当、お散歩、山歩きのお供に、ご家族への贈り物に大活躍。簡単だけど本質的！忍者の携行食がルーツと言われる味噌玉を作りませんか。こだわりのおいしいお味噌を数種類ご用意してお待ちしております。

作った
味噌玉の
お土産付き！



6月30日(土)

① 13:30 ~ 15:00 ② 15:30 ~ 17:00

エセナおおた 2階 調理室

講師：笠原真紀（発酵食品マイスター）

◎対象：味噌玉に興味のある男性 ◎定員：各回7名（①と②の内容は同じです）

◎受講料：500円（材料代として）

◎申込方法：E-mail(mk01shichimi@gmail.com)にてお申し込みください。

詳細は裏面参照

◎実施団体：発酵工房たね*たまご Tel 090-2520-8133（飯島）

エセナフォーラム2018

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 Tel03-3766-4586 Fax03-5764-0604

E-mail: escena@escenaota.jp



講師：笠原真紀 (発酵食品マイスター)

発酵は楽しくて美味しい！育てて食べる台所
「発酵工房たね*たまご」主宰。

発酵の世界、個性豊かでのびのびと暮らす微生物
たち。微生物という大先輩たちの在り方は、自分
で居て良い、人と違って良いと教えてください。

発酵食品はなぜ身体に良いのか？わかりやす
く解説しながら、自家製の発酵食品を取り入れた
食卓を提案しています。



内容

- ・お味噌の歴史
- ・秀吉、家康の時代、武将たちと味噌玉
- ・合わせ味噌にするコツとメリット
(全国のお味噌を味見しながら)
- ・お味噌とお腹(腸)のしあわせな関係



講座申込み方法

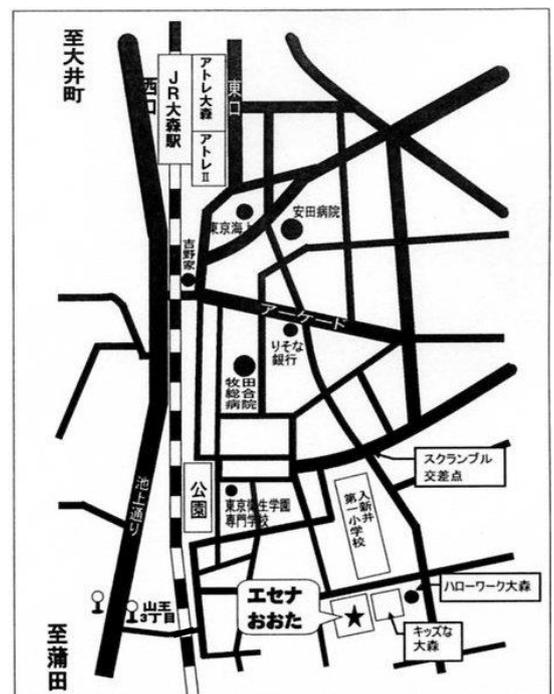
E-mailにて

件名に「味噌玉づくりワークショップ」と記入し

- ①お名前 (ふりがな)
- ②住所
- ③年代
- ④連絡先電話番号

をお書き添えいただき、
お申し込みください。

※右のQRコードからも
お申込みいただけます



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。