

第33回 野菜ソムリエのおいしい野菜教室

野菜や果物を毎日の生活にもっと取り入れてみませんか！
野菜ソムリエによる野菜教室は、どなたでもご参加いただけます。
旬の野菜や果物を取り上げ、選び方、食べ方、保存の仕方など学びます。



今回のテーマは

「旬野菜のぬか漬け」



ぬか漬けとは、米ぬかを乳酸発酵させて作ったぬか床の中に野菜や魚などの食材を漬けて作る日本の代表的なお漬物の一つです。

ぬか漬けにはビタミン、カルシウム、たんぱく質などが豊富な栄養素が含まれているだけでなく、生の野菜に含まれている栄養価を5~10倍にも増やすとされています。その他、ぬか漬けには乳酸菌がたくさん含まれています。この乳酸菌はとても強く胃酸に負けることなく腸まで生きてままで届いてくれるんだとか。

今回はぬか漬けアンバサダーの堀田雅湖氏とぬか床キットを作っている(株)スマイルライフの方が発酵食品の説明やぬか床の使い方など詳しくお話していただきます。

そして旬の野菜をぬか床に漬けて持ち帰ります。発酵食品ライフ初めてみませんか？皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

< メニュー >

- ・ぬか漬けのお話
- ・食べ比べ
- ・ぬか漬け作り
- ・ハピたの特製ランチ

平成30年10月27日(土) 10時~12時

【会場】ハピたのかふえ
十和田市稲生町 16-43
TEL0176-23-0853

【参加費】一人 3000円
(ランチ・ぬか漬け材料代込)

【定員】12名

【申込み】10月20日(土)

【問い合わせ・申込み先】

ハピたのかふえ
TEL0176-23-0853
野菜ソムリエ 中村陵子
TEL090-7338-3492



ぬか漬けキットで
旬の野菜を漬けて
お持ち帰ります。

