

講座名	発酵のチカラ・麹調味料づくり【基礎編】		
テーマ	発酵の魅力、微生物が生活や健康に及ぼす影響を学ぶ。食や環境等へ目を向けるきっかけに。		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく		
受講者数	20名	(男性1名：女性19名)	*申込者：45名
講師	下條たつき（発酵ライフアドバイザーPro.）		
実施記録	回数	日時	内容
	1	5月31日（土） 10：00～12：30	・発酵についての座学 ・塩麹、醤油麹の仕込み～熟成方法・保存方法 ・塩麹、醤油麹を活用した調理と試食タイム （塩麹でやわらか鶏ハム、麹ドレッシング、醤油麹で卵かけごはん） ・質問タイム
受講者の感想	・以前から関心がありましたが、本を読むだけではよく分からなかったのが今回の講座で少し理解できました。家でも作ってみようと思います。 ・おいしく健康でいられるための知識として家族も健康で元気にいられるよう家でも作ってみたいです。お肉が本当に柔らかくなってびっくりしました。 ・免疫を上げ、病気を遠ざけるのに酵素が大切とされているので興味があった。自宅でも料理に活かし、家族の健康を守りたいです。		
今後あったらいいなと思う講座	アダンで作る蛇、ぬか漬け、発酵の続編、味噌づくり、NISA、豆腐作り、あんこ作り、沖縄伝統のおかし・漬物、身体に良い料理の講座、かご作り、金継ぎ、薬膳、		
まとめ	【発酵】の基本や、「発酵」「麹」「酵母」「酵素」・・・など、単語は聞いた事ありつつも、なんとなくでしか知らない、曖昧な事について最初にしっかり学びました。『どう良いのか』『なぜ良いのか』を理解した上での麹調味料づくり～活用クッキング・試食だったため「柔らかくなる、下味だけではないんだね」「今日作ったものを活用していきたい」との声が多く聞かれました。 家庭で麹調味料や味噌づくり経験のある方が数名いたり、講師の話が興味深く皆さん興味津々だったため質疑応答が盛り上がり座学では一部【応用編】の内容にも触れる場面もありました。自分で作った調味料、ドレッシング以外にも持ち帰り用ですぐに食べられる麹調味料のおみやげもあり、帰ってすぐに活用できる！と好評でした。今回の講座から【発酵】を生活のなかに取り入れる方が増え、食と健康について見直すきっかけになればと思います。		



受講、ありがとうございました！😊

