

講座名	「発酵のチカラ・はじめての梅しごと【梅シロップ編】」		
テーマ	発酵の魅力や微生物が健康に及ぼす影響を学ぶ。 季節の食べ物を仕込み、安全な食や健康への意識向上を図る。		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく		
受講者数	23名	(男性0名：女性24名※1名キャンセル)	*申込者：81名
講師	下條龍哉		
実施記録	回数	日時	内容
	1	7月22日（火） 10時～12時	・発酵と梅シロップの豆知識 ・梅シロップ仕込み ・シロップに漬けた梅の活用クッキング ・試食(梅みそきゅうり、焼きおにぎり、梅ジャム) ・質問コーナー、アンケート
受講者の感想	・念願の梅シロップづくりができて本当に嬉しいです！たくさんの応用も学べて感謝です ・健康意識の向上に繋がるこのような講座をもっと開催してほしいです。 ・微生物のはたらきについて、発酵とは何かを改めて知ることができました。 ・梅の活用法も教えていただき家庭で実践できそう。1日の摂取量が犬1と知り驚き！ ・1人でチャレンジするのは面倒だったが、講座を通して梅ライフを楽しむ第一歩になりました		
今後あったらいいなと思う講座	発酵全般に関する講座/食に関する講座/味噌づくり(7名)/麴調味料づくり(2名)/沖縄の食材を使用した料理/生活に密着した食の講座/		
まとめ	発酵についての基礎知識について簡単に講義した後に、梅シロップづくりのポイントや注意点をその都度のタイミングで確認しながら仕込みを行いました。きれいに梅を洗って、拭いて、ヘタ取りを行うと皆さん梅の実に愛着が湧くようでした。その後は、シロップに漬けてシワシワになった梅の実は活用法として梅みそづくりを行いました。梅みそはきゅうりにつけたり、焼きおにぎりにして食べてみると、皆さん「とってもおいしい〜！」「シロップの後まで楽しみになるね！」と幅広い活用法に大満足の様子でした。保存方法や、そのほかの活用法などその後も講師への質問が尽きませんでした。本講座をきっかけに梅ライフを楽しんでもらいたいです。		

