

柏市中央公民館

YouTube 動画配信講座

YouTube
配信中

柏市ホームページからご視聴ください！

発酵食品で健康ライフ



講師 大瀬由生子

一般社団法人
日本糀文化協会
糀の発行を中心に食卓から始まる心地よい暮らしの提案をしています。
糀文化を現代の暮らしに取り入れ、次世代に伝えていきたいと活動しています。

発酵食品

じっくりと時間をかけながら発酵し、様々な恵みをもたらしてくれる発酵食品は、忙しい現代に生きる私たちにこそ大切にしたい、先人たちの贈りものです。

その先人からの生きる知恵である「発酵食品」を食生活に取り入れ、健康で豊かな暮らしを楽しんでいただくため、以下のテーマで動画配信講座をお届けします。

<http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/281100/p057633.html>



動画内容	甘酒	みそ	酒粕	お酢	醤油	みりん	全6テーマ
第1・2巻	甘酒の実習解説		第3・4巻	みその実習解説			
第5・6巻	酒粕の実習解説		第7・8巻	お酢の実習解説			
第9・10巻	醤油の実習解説		第11・12巻	みりんの実習解説			

柏市中央公民館成人教育事業令和2年度「いきいき健康ライフ（食育講座）」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集会形式での実施が難しいことから、動画配信形式により実施いたしました。

感想やオリジナルレシピを募集します。

はがきまたはメールで「発酵食品で健康ライフ」と明記し、感想またはオリジナルレシピをご記入のうえ、1.郵便番号・住所、2.氏名（ふりがな）、3.電話番号を書いて、柏市中央公民館までお寄せください。
郵送：〒277-0005 柏 5-8-12 柏市中央公民館あて
メール：info-chkm@city.kashiwa.chiba.jp（件名に「発酵食品で健康ライフ」と入力）

甘酒

みりん

酒粕

醤油

みそ

酢