

彩工房では、「暮らしと住まい」をテーマに、  
日常を豊かにするさまざまな催しを開催しています。  
今回は、毎回大好評の料理家・森かおるさんをお招きして、  
久しぶりのミニ料理教室を開催します。

最近注目を集めている「発酵」。  
発酵食品は、本来食品を長く保存させるためのものですが、  
よりたくさんの栄養を身体に吸収させる、うまみが増す、免疫力を高めるなど、  
私たちの体を整え、健康にする働きが見直されています。

しかしあらためて私たちの食卓を見回してみると、お醤油にお味噌、みりん、お酒、お酢、  
と、実は昔ながらの日本の発酵食品に支えられていることに気づきます。  
こうした伝統的な発酵食品をあらためて見直し、その選び方、使い方を知って、  
シンプルでも身体や美容に嬉しいメニューを作ってみませんか。  
発酵食品に漬ける技、簡単で美味しいタレやドレッシングのつくり方も教えて頂きます。

日々“大変”と思いがちな料理を“楽しみ”へ。  
子どもからお年寄りまで安心して食べられる、毎日のご飯づくりへ簡単なひと工夫を。

ついでに日々の食事の悩みなども、気さくな森さんに教えて頂きましょう。  
皆さまぜひご参加ください。

# みじかな発酵食品を見直す

森かおるさんの  
ミニ料理教室

第 21 回 彩工房暮らしと住まいのセミナー  
主催：彩工房

3月12日(土)

11:00-13:30

COTTAGE

produced by KEIBUNSHA

講師 森かおるさん

京都・大山崎町にある料理教室と生活雑貨の店「Relish」主宰。教室では旬の野菜をたっぷり使ったレシピと、毎日のごはんづくりがおいしく楽しくなる工夫、そして安全な「食」へのはじめの一步を伝えている。

各地で講座を行うほか、雑誌等にレシピやコラムを提供。著書に「やさしいおだしの教室」（光村推古書院刊）、「日々のお弁当図鑑」（アノニマ・スタジオ）など。



3月12日（土） 11:00-13:30

会場 COTTAGE produced by KEIBUNSHA

〒606-8184 京都市左京区一乗寺弘殿町10 恵文社一乗寺店内南側  
\* 恵文社のギャラリー Enfer [アンフェール] 入口よりお入りください。駐車場有。

- ・市バス206、204番「高野」下車、東大路通りを北上し、曼珠院道を東へ、徒歩5分
- ・市バス5番「一乗寺下り松」下車、曼珠院道を西へ、徒歩7分
- ・市バス31番「一乗寺高槻町」下車、曼珠院道を東へ、徒歩1分
- ・叡山電鉄「一乗寺駅」下車、商店街を西側方向へ、徒歩3分



参加費 2,500円/名

料理の試食付き。  
小学生以上のお子様は見学可能です。また、他の大人の方が付き添いいただければ、小さいお子様も見学できます。お子様連れの方はご相談ください。

持ち物 ハンドタオル、エプロン、筆記具

定員 20名

お申込み・お問い合わせ ▶▶▶

<http://www.saikobo.co.jp>

彩工房ホームページのイベントお申込みフォームにて、参加される方全員のお名前とご連絡先をお伝えください。

2月27日（土）より受付を開始します。

お子様連れの方は、お子様のお名前・年齢をお知らせください。

安心おいしい食材を提供いただくお店

スコップ・アンド・ホーさん

ほんまもん市さん

やおや ONE DROPさん

彩工房

info@saikobo.co.jp  
tel:075-632-9889  
京都市山科区四ノ宮大將軍町15

よい家をつくる。

次回のセミナー 4/24 sat.  
森のお手入れ—林業体験—