

# 「食育と環境」の講習会

【菌】の力を借りて元気に冬を乗り切ろう◎

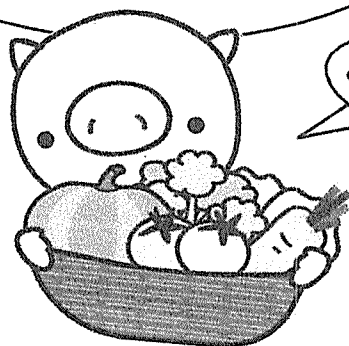
除菌、殺菌・・・風邪の季節と相まって、「菌」は 悪者の代名詞のよう・・・  
でも、乳酸菌や納豆菌などなど、太古の昔から人々の生活に密着し、健康を助けてくれる「菌」たちもたくさんいます。

今回は、麹菌と EM 菌に スポットライトをあてて、先人の知恵を、現代の私達の 生活に、より気軽に、より楽しく取り入れてみたいと思います。

しおこし

## 塩麹クッキング

塩麹の作り方  
人参ご飯  
季節の魚と野菜の塩麹料理



おいしいよ~

ためになるよ~

## EM 発酵液の活用法

料理に取り入れる  
節約とエコに利用する

- 日時：平成24年2月15日（水）10～13時
- 場所：荒町市民センター 調理室
- 持ち物：参加費1500円・エプロン・米1合  
(300g位の塩麹がお土産になります)
- お申し込み・お問い合わせ

NPO ) Love☆Live☆Life☆JAPAN

三原☎070-5620-5806

三浦☎090-9747-3610