

子育て応援講座10月講座を開催しました♪

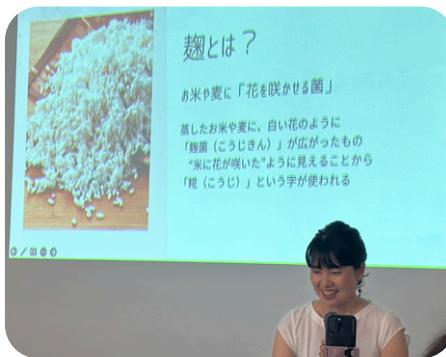
発酵の力で子育てご飯を応援！ 麹調味料づくり ～塩麹ワークショップ～

日時：2025年10月14日（火）10：00～12：00

会場：別府市公会堂 調理室



講座では、日本の伝統食である麹を使った塩麹調味料づくりを体験。参加者の皆さんには、発酵の仕組みや麹の魅力について学びながら、実際に手を動かして調味料を作りました。「料理に麹を取り入れたい」といった声も多く、大変好評でした。安部美紀先生の丁寧な指導のもと、和やかで学びのある時間となりました。



<参加者からの感想を一部紹介します♪>

- ・麹について更に深く学べました。今日の糀を使って味噌糀、醤油糀を作ってみたいですね。母が作っていて、私はお手伝いをもらう程度でした。
- ・はじめて作ってみて、すごく簡単に作れるんだなと思いました。これからの日常に取り入れてみたいと思います。
- ・家族のために食べる物に気を遣おうと思いました。初めて麹を触ってたべることができて楽しかったです！娘と夫にいっぱい食べさせます！ありがとうございました。
- ・麹作りを初めて体験しました。食事の大切さや、食品の選びの大切さを知れて良かったです。これから、料理に取り入れていこうと思いました。
- ・旬のものを食べるとか、できることからしたいと思います。麹などの発酵食品は良いと思っていたので実際に先生のお話を聞くとより深くわかりました。できることからやってみます。