

もっと野菜食べよう！  
ミニ講座

# 日本の発酵調味料

## その四 酒粕

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」に欠かせない  
しょうゆ、みそ、みりん、酢などの発酵調味料。  
どれも日本固有の菌である「糀菌」によって作られたもの。  
5月のテーマは「酒粕」  
栄養価の高い酒粕を、甘酒や粕漬けだけではなく  
毎日の食事に活用してみませんか？

**5/19(木)**  
10:30~11:00

**5/28(土)**  
14:00~14:30

申し込み不要  
無料  
定員 先着12名



※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

**場所** ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー  
料理研究家 大瀬由生子

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713