

11月の食のミニ講座

「納豆」

日本の食卓の定番「納豆」。
薫づとの香を懐かしく思われる方がたくさんいらっしゃると思います。

納豆の成分として注目されているナットウキナーゼは、もともと大豆に含まれているものではなく、大豆が納豆菌で発酵することによって生まれる酵素です。納豆菌はほかにも大切な成分を作り出します。

今月は、大豆+発酵の力がいかに発揮された納豆について学びましょう！



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

11/11(金)
14:00~14:30

11/15(水)
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。