

## 食のミニ講座

# 「酒粕」

酒米に麴と水を加えて発酵させたもろみを搾ってできる日本酒、その搾りかすが酒粕。

昔から、さまざまに活用されていましたが、近年、栄養価の高さだけでなく、健康や美容効果が明らかになり、注目されています。

寒いときの甘酒や粕汁は格別ですが、そのほかにも上手な使い方を大瀬先生と学びましょう！



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

1/17 (火)

14:00~14:30

1/27 (金)

14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。