

発酵食で腸活！

令和5年度 第2(水) 9:30~12:30



4月12日(水)に、庄公民館春の講座『発酵食で腸活！』が始まりました。講師は、発酵食品ソムリエの高杉紀子先生です。

この講座は、発酵とは何かを知り、腸活に役立つ食材や、料理について学びます。

第1回目は「発酵調味料」について学びました。酢、醤油、みそ、麹などの成分や機能、健康効果など、先生が作ってこられた、たくさんの資料を基に説明していただきました。そして、それらの調味料を使った料理をたくさん作ったので、3時間という時間があっという間に終わってしまいました。3回あるこの講座は、どの回も内容が満載です。受講生の皆さんの健康維持に、少しでも役立てば、とてもうれしいです。