

# 緊急！！8月限定！コロナで太った体を内側から修正！！ Online 麴と野菜セミナー @minoみーの 全4回

世界が注目する「日本の発酵」。美味しく食べて、太りにくい食事！腸活を解き明かす！

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」の食文化は伝統的な社会慣習として世代を超えて受け継がれていると評価されました。和食の中で欠かせない、「味噌」をはじめとする発酵食にいち早く注目し、各地でお料理教室を開催され、遂に江戸は日本橋にレストランをオープンした発酵料理研究家 加々美みのり先生をお迎えし、発酵の魅力、発酵調味料の作り方、世界の発酵食の話に発展します。昨今「コロナ太り」で悩む声も聞かれますが、発酵料理で腸を健康にして、すっきりした体を維持することや、お家で作れるプロの料理紹介と「テーブルコーディネート」など、小伝馬町のレストラン 麴と野菜とワインの小さな台所「Minoみーの」からの中継でお送りします。

【講座の目的】

- 発酵食を知る。●人気の塩麴、醤油麴、甘酒の作り方ご紹介。
- 味噌汁だけでなく、「味噌」活用。
- 和食にとどまらない、発酵調味料の活用で おうちカフェご飯。エスニック、洋食アレンジ。
- アンチ・デコレティブな「お家で出来るテーブルコーディネート」
- 食べても太りにくい食事 ●チーズについて知る

【オンライン講座の特徴】

- セミナー構成：講義(60分・テーブルコーディネート中継含む)+質疑応答(30分)
- 手頃な料金：調理実習がないので、リーズナブルな料金で講義をご提供！
- 全国から参加可能：人気の先生の教室に、日本全国、世界中からエントリー可能！
- 配布資料：発酵調味料・お家で作れるお料理レシピ etc.
- 見逃し配信(2日間)：ライブで参加できなかった方、復習したい方のために、2日間だけ講義録画をYouTubeにて限定配信！(Gmailアドレス保有者のみ)

「体の中から美しく！！」皆さま、ぜひご参加ください！！

	開催日時	テーマ / 内容
第1回	8月2日(日) 14:00~15:30	講義：発酵とは。塩麴&醤油麴&甘酒(60分) ・発酵とは？・世界の発酵食品、日本の発酵食品 ・麴とは ・人気の塩麴、醤油麴、飲む点滴 甘酒 ・料理紹介とテーブルコーディネート 質疑応答(30分)
第2回	8月9日(日) 14:00~15:30	講義：健康味噌と夏バテ防止の酢！(60分) ・味噌の種類あれこれ・大豆と麴と塩(熟成期間・辛口・甘口) ・毎朝いっぱい味噌汁が美容と健康に ・「酢」でアミノ酸チャージ(米酢、玄米黒酢、果実酢、他) ・料理紹介とテーブルコーディネート 質疑応答(30分)
第3回	8月16日(日) 14:00~15:30	講義：もっと知りたいチーズについて(60分) ・チーズって難しそう!? あなたにもわかるチーズの見分け方 ・お家で作れるチーズ ・番外編：買ってみたいはいいけど使い方がわからない！ 「バルサミコ酢」活用あれこれ ・料理紹介とテーブルコーディネート 質疑応答(30分)
第4回	8月22日(土) 14:00~15:30	講義：美容と健康に、もっと発酵食(60分) ・ヨーグルト・発酵フルーツシロップ・キムチ ・酒粕ってどうやって使うの？ ・塩レモンってどうやって使うの？ ・料理紹介とテーブルコーディネート 質疑応答(30分)



◎ 講師： 加々美みのり : 発酵料理研究家

小伝馬町「MINOみーの」オーナー

発酵食品の魅力や、料理教室やイベントで広めるスペシャリスト。2019年に麴と野菜のレストラン「MINOみーの」を開業。タイをはじめとする世界各国の食も積極的に取り入れ、野菜を積極的にとり入れ、美と健康に役立つお料理を研究して発信。日本酒蔵元とコラボイベント2011年テーブルウェアフェスティバル入選、2013年TVアグネスのビューティフード出演等

リンネル特別編集「太らない、私の習慣」宝島社(数ページの記事を担当)

麴と野菜とワインの小さな台所「MINOみーの」(レストラン)

中央区小伝馬町13-6 皆楽園ビル3F TEL 050-3558-2214(日曜休業・要予約)

◎ 参加費用： 各回 お一人様 1,500円(消費税込み)

特別割引 全4回すべて同時お申込みの場合 6,000円 → 5,500円!

◎ お申込み・お支払い：当社ホームページから、クレジットカード決済のみ

◎ キャンセル規定：お申込み~4日前 5%(カード決済手数料)、3日前~当日100%

◎ 最少催行人数：各回とも 25名様 (最大98名様まで)

◎ お申込・お問合せ：株式会社アイ・ティ・エス (i Travel Square)

website: https://i-travel-square.tokyo/online\_mino

email: info@i-travel-square.tokyo tel: 03-6706-4700

