

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

技文の発酵シリーズ!

季節のオーガニック果実をつかった

9月の酵素シロップづくり



秋の味覚の「梨」と酸味と苦味が効いた「すだち」などを組み合わせて、美味しく飲める酵素シロップをつくります。酵素シロップは腸内環境を整えたり体に良いことたくさんです。果実の良い香りに包まれながら、シロップを仕込んでみませんか。講師が作ったシロップの試飲も行います。どんなお味かお楽しみに！大好評のオーガニック石鹸のお土産付きです。



開催日時： ①9月1日(土) 10時30分～12時30分
②9月1日(土) 14時30分～16時30分

場 所	横浜市技能文化会館 6階 料理研修室
講 師	杉本 雅代氏 グラフィックデザイナーのかたわら酵素シロップワークショップを多数開催
定 員	各回16名 ※先着順 (最小催行人数：各回9名)
持 ち 物	エプロン、洗い物・手ふき用ふきん・2リットルの保存瓶 ※保存に適した瓶(¥700)の販売もいたします
受 講 料	3,900円 (材料費込・試飲、オーガニック石鹸のお土産付き)
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて ※無断でキャンセルをされる場合は次回の受講をお断りする場合があります。

横浜市技能文化会館

〒231-8575 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分

TEL **045-681-6552**

FAX **045-681-6554**

(受付時間：平日 9時～17時30分 / 休館日 第2水曜日)

E-mail gibun@career-rise.co.jp

URL <http://gibun.jp/>



お申込者 ご記入欄

電話・E-Mail・FAXにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	9月1日(土) 開催 酵素シロップづくり <input type="checkbox"/> 10時30分～ <input type="checkbox"/> 14時30分～		
フリガナ氏名		E-Mail	@
電話番号		携帯電話番号	
どちらで お知りにな りましたか?	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・インスタグラム・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他()		

「酵素シロップづくり」講座って？

◆◆講師のご紹介◆◆

杉本 雅代氏 葉山在住

書籍やWebなどのプロダクトデザインを手がける

グラフィックデザイナー

震災を機に酵素づくりを開始し、

葉山・湘南を中心に開催していた

「手づくり酵素シロップ」ワークショップは

大人気となり全国に展開中。

著書に「手づくり酵素シロップ」

「日々によりそう はじめての酵素シロップ」



ホームページより

<http://cofworks.com>

今ある自然をもっと大切に、
ここにいてくれることに感謝し、
共に暮らしていきたいと思ひます。



スタッフのオススメポイント♪

★人の体内には3000種類もの酵素があり、体内の酵素は消耗品で、なくなると寿命がつかると言われています。良質な酵素を補充していくことで、免疫力アップやホルモンバランスの調整などにつながります。



★今回は、「なし」を用います。発酵のサインはしゅわっと泡がたち、生きてる〜！と実感できます。

★酵素は生き物です。美味しく育つように毎日優しく

かき混ぜて育ててください。発酵していく過程で砂糖はブドウ糖に変わります。

出来上がったら薄めて飲んだり、

皮膚に塗ってもOKです。Let's 発酵美人！



JR 関内駅南口から徒歩5分
市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分

立体駐車場 営業時間 8時～22時
収容台数 60台



【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

横浜市技能文化会館では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。