

# くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

日々の暮らしに発酵を！

## すももの酵素シロップづくり



初夏のフルーツ、太陽の光をいっぱい浴びた「すもも」をメインに、季節の果実やハーブなど数種類の素材を合わせ、美味しい酵素シロップを作ります。発酵させて作る酵素シロップは腸内環境を整えてくれたり、免疫力アップなど体に良いことがたくさん！

飲むだけではないシロップの使い方も教わります。

講師の作った酵素シロップの試飲と大好評のオーガニック石鹸のお土産付きです。

**開催日時：** ①6月29日（土）10時30分～12時30分  
②6月29日（土）14時00分～16時00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	4,000円（材料費込・試飲と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](mailto: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	6月29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00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

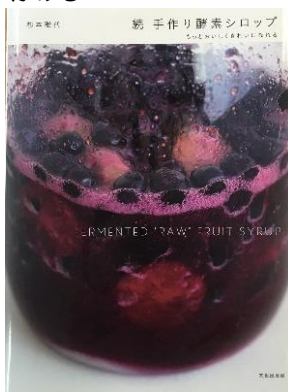
「手づくり酵素シロップ」ワークショップは

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」

「続 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」



MASAYO SUGIMOTO ホームページ

<https://www.masayosugimoto.com/>

「続 手づくり酵素シロップ」より  
酵素シロップを日常生活に取り入れて  
いただくことで、健やかに過ごせることを  
願っています。



## 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、なくなると寿命が尽き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、「**すもも**」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 発酵生活!**



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】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。