

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

旬の果物やハーブをお砂糖で発酵させる

スパイスたっぷりの発酵クラフトコーラ

子供も大好きなコーラ味の発酵シロップを作ります。

数種類のスパイスをたっぷり入れた手作りコーラは酵素たっぷりで身体にも優しい飲み物。不思議と大人も子供も大好きな味に仕上がります。

レモンもたっぷり使うので健康的でおすすめです。

酵素シロップは免疫力アップにもつながるといわれています。



＜材料＞

レモン
生薑(生薑)
スパイス
たっぷり



＜内容＞

- ・お持ちいただいた容器に材料とお砂糖を詰めてご自宅に持ち帰り1～2週間ほどで完成します
(作る工程に手で混ぜる作業があります)
- ・材料の揃え方、完成までのコツ、出来上がった手作りコーラの使い方の説明など

開催日時: 2022年10月29日(土)13時30分～15時30分

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合がございますのでご承知おください。

場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室		
講 師	杉本 雅代氏 アートディレクター／酵素シロップ作家		
持 ち 物	エプロン、食器用ふきん、手ふき用ふきん、2リットルの保存瓶、お持ち帰り用の袋 ※保存に適した瓶を¥700で販売いたします		
受 講 料	4,500円(材料費込み・講師が作ったシロップの試飲付き)		
申 込 み	電話・FAX・来館・会館HPにて ※前日、前々日のキャンセルはご遠慮ください。	定 員	16名 ※先着順

横浜市技能文化会館

〒231-0031 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
E-mail gibun@socioak.com
URL <https://gibun.jp/>

(受付時間: 平日 9時～17時 / 休館日 第2水曜日・年末年始12/29～1/3)

＜ お申込者ご記入欄 ＞

電話・E-Mail・FAXでお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。 記入日: 月 日

講 座 名	2022年10月29日(土)開催 発酵クラフトコーラ 13時30分～15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・ツイッター・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・その他()		

「スパイスたっぷりの 発酵クラフトコーラ」って？

講師のご紹介

杉本 雅代氏

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

アートディレクター&酵素シロップ作家

ブランドの立ち上げやPR、カタログやプロダクトデザインなどを手掛ける。

酵素シロップ教室を各地で開催。

著書『手作り酵素シロップ』『続 手作り酵素シロップ』文化出版局

『日々によりそう はじめての酵素シロップ』BLUE LOTUS PUBLISHING

<講師のコメント>

酵素シロップは「発酵」という日本で生み出された技術や考え方を使って生まれた発酵食品のひとつです。このすばらしい知恵がつまった「発酵シロップ」を、若い世代にも抵抗なく取り入れていただくため、見た目や味にこだわって作られたのが「酵素シロップ」です。

私たち人間にはなくてはならない栄養素なのですが、体内の酵素は消耗品で、なくなると寿命がつかるといわれています。逆に元気なのは体内に酵素がたくさんある証拠です。生きていくためになくてはならない大切なもののなのです。



日々の暮らしに発酵を！

★人間の体内には約3000種類もの酵素があるといわれており、その酵素たちの働きは、消化吸収(消化酵素)、細胞の形成や運動、免疫力のアップやホルモンバランスの調整などの生命維持活動(代謝酵素)の働きをする、主に2種類あります。

★酵素は生き物です。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、お料理に使ったり、お風呂に入れたりと楽しみもたくさん♪

★旬の果物やハーブを使うので、フレッシュな香りにも元気をもらえ気分も癒されます！



- 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8:00～22:00 収容台数60台
※入庫可能サイズ 車幅1.95m 車高1.57m 車長4.75m

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

必要に応じて、皆さまからの情報を収集させていただく場合があります。ただし、法令に基づく場合を除き、個人を特定できる情報を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。