

# 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 見た目にも美しい酵素シロップ

### <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
- ・出来上がったシロップの使い方の説明、材料の揃え方、完成までのコツ、質問タイム

(天候などにより、材料が予告なく変更される場合がございます。)



初めての方でも失敗ない「お助けシロップ」を入れお持ち帰り

### 酵素シロップとは？

旬の果物やハーブをお砂糖で発酵させた、熱を加えていない酵素がたっぷり入ったシロップです。酵素シロップは腸内環境を整えてくれたり、免疫力アップにもつながるといわれています。そんな美味しい酵素シロップを見たり味にこだわって丁寧に作ります。

今回の素材は  
**苺**



**開催日時: 2026年3月10日(火) 13時30分～15時30分**

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¥750で販売いたします		
受 講 料	5,000円(材料費込み・講師が作ったシロップの試飲とお助けシロップ付き)		
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・FAX・来館・会館HP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	2026年3月10日(火)開催 酵素シロップ 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・Instagram・フェイスブック・X(旧ツイッター)・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( )		

## 「見た目にも美しい 酵素シロップ」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&amp;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

## &lt;講師のコメント&gt;

酵素シロップは、果物などから果汁を抽出し、酵母菌で発酵させたもの。  
酵母菌の発酵により腸内に存在する善玉菌のエサとなる成分を生成し、  
腸内環境を整え、人間本来の力をよみがえらせる手助けをしてくれます。

長い歴史の中で先人たちの知恵が詰め込まれた「発酵」によって生み出された酵素シロップには、  
微生物という小さな生き物の働きによって生まれた旨味や栄養素が凝縮されています。  
元気が欲しい時、心を落ち着かせたい時にいつも助けてくれる心強いパートナーで、  
大人から子供まで安心してお召し上がりいただけるシロップです。

## 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、消化吸收(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。