



Fermented Food College

第2期スタート
参加者募集中!

発酵食大学

秋葉原サテライト開校!

発酵食をブームで終わらせるのではなく、
受け継いできた伝統とともに
その恩恵を受けながら家庭の食卓に取り入れていこう。
大人がもう一度「食」を学び、楽しむ場。
それが発酵食大学です。

発酵食で
女子カアッパ!



発酵食で健康で豊かな暮らしを

ストレスの多い不規則な生活、歪んだ食習慣、環境汚染などにより、
現代人の食生活はカロリー過多の栄養不足状態です。
その問題を力強くサポートしてくれるのが、
糀をはじめとする発酵食だと確信しています。
手間なく、美味しく、効率よく、
そして強力に必要な栄養を補給し、デトックスまでしてくれる!
ずば抜けて優秀な「糀」は、現代人がこれからの世の中を
健康に生き抜くために欠かせない存在なのです。
発酵を暮らしに取り入れて、豊かな未来を育てていきたいですね。



発酵食大学教授・麺料理研究家
小紺有花

● 発酵食で変わった! 参加者の声

暮らしが変わった!
化学調味料! キロ分を捨てました!
麺にはたくさんのアミノ酸が含まれているし、
同じ旨味なら安心なものを選びます。



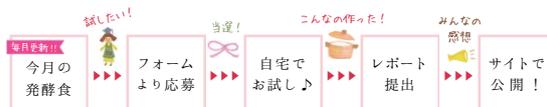
食卓が変わった!
おやつにスナック菓子を与えていましたが、
麺を使い始めて、料理やお菓子のあり方を
考えるようになりました。
体の小さな我が子に、強く、大きく育て
ほしいと塩麺や甘酒で作った安心なものを
食べさせています。



「発酵食大学」による食料自給率向上への寄与により、
フード・アクション・ニッポン アワード 2013 審査委員
特別賞を受賞しました。

● お試し同好会

webで楽しもう
発酵好き集まれ!



毎月1商品がラインナップ!



こんな風に食べたよ! や
初めてのおいしさ発見! など
あなたのレポートを待っています!

Facebook「発酵食大学」



発酵食大学の様子や
石川の発酵食の情報を発信中!
プレゼントもあります♪

詳細はこちらをチェック! →

発酵食大学

検索





日程・受講料

ヘルシーな発酵食メニューを学び、体に嬉しいお食事を楽しみましょう！

日時：4月19日（土）、6月14日（土）、7月19日（土）

時間：10:30～13:00

料金：全3回 受講料：15,000円、教材費：1,500円、合計：16,500円（17,820円税込）

体に優しい
ランチ付



カリキュラム

🍷 食事付き

コース	カリキュラム	テーマ	試食内容	教材（持ち帰り）
4月19日(土) 10時半～13時	開校式 塩糘・しょうゆ糘・ 甘酒の基本の仕込と 活用法（初級編）	いまさら聞けない塩糘やしょうゆ糘、甘酒の仕込を基本から習い、和えるだけ混ぜるだけの簡単で美味しい発酵調味料の活用法を学びます。	塩糘の白和え 揚げとネギの甘酒酢味噌和え しょうゆ糘のディップ	塩糘
6月14日(土) 10時半～13時	忙しい人のための 発酵食活用法 （時短編）	忙しい人こそ使ってほしい発酵食を使ったメニュー。 時短で栄養価が高く美味しい活用法を学びます。	塩納豆 いしるピクルス いしる糘のスープ	塩納豆
7月19日(土) 10時半～13時	減糖&ダイエットのための 発酵食活用法 （ダイエット編）	砂糖を使わず甘酒を使用することで減糖になり、しかも美味しくできるメニューを学びます。 ダイエットにも効果的な糘の摂り方を学びます。	切り干し大根の塩糘煮 米蜜ジンジャーエール	酢糘

※試食内容は変更になる場合がございます。
※試食とは別にランチが付きます。



募集要項

■内容

発酵食大学専任教授 麵料理研究家 小紺有花氏による講義&発酵食クッキングデモ。そして、精進料理をより身近に楽しめる「こまきしよどう - 鎌倉不識庵 -」のお料理をいただきます！

■注意事項

※欠席の場合の振替授業はありません。受講生ご本人の都合によるキャンセルの場合、一旦納入された受講料は返金いたしません。

※受講希望者が規定人数に達しない場合は、開校を中止することがあります。その際は、事前にご連絡するとともに納入された費用をご返金いたします。

※受講の権利は、第3者への譲渡はできません。

■定員：各回 15名（先着順）※原則として3回通って参加してください。

■会場：こまきしよどう - 鎌倉不識庵 -
（東京都千代田区神田練堀町 8-2 CHABARA 内）

■アクセス：東京外口日比谷線、JR 京浜東北線、JR 総武線、JR 山手線、つくばエクスプレス線『秋葉原』駅（電気街口）徒歩1分

◆お申込み方法

ウェブサイト「発酵食大学」(<http://hakkoushoku.jp/>)または下記のQRコードを読み取ってお申込みください。

入金確認後に受講票をお送りいたします。

※お申し込み後は必ず返信メールをご確認ください。



残り数席！
お急ぎください！



お問合せ先 Tel.076-227-8062 発酵食大学事務局（株式会社ウーマンスタイル内）

〒921-8062 石川県金沢市新保本4丁目53

E-mail daihyo@hakkoushoku.jp