

幸せになるお味噌づくり & 元気になる食事法講座



▲大豆をつぶして、味噌づくりに挑戦中。

平成29年1月22日(日)

自然食のMOAかごしま店さんの運営で、「幸せになるお味噌づくり & 元気になる食事法講座」が、自然食のMOAかごしま店にて開催されました。

まず、自然農法生産者の朝市に参加して、自然農法のお話をうかがいました。私たちが食べる食材について、どのような工夫がされ、育てる悩みがあるのか聞け、安心安全な食について考えました。そのあとは、味噌づくりで、普段は機械がしている大豆をつぶす工程を自分たちの手で行いました。家族で挑戦しても、なかなか根気のいる作業です。そのほか、出汁の取り方や食材を購入する際の選び方などをお話を聞き、私たちが普段あたりまえと感じて、見逃しがちな食生活や健康を見直す良い機会となりました。



▲自然農法の農家さんから話をうかがいました。



▲出汁の取り方も学びました。