

幸せになるお味噌づくり&元気になる食事法講座



▲「おいしくな〜れ」と味噌づくりに挑戦。

平成30年1月28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。

講座の中では、野菜を育てる生産者の話を聞いて実際にやさい市に参加したり、講師から食材の選び方、食事法の考え方を学んだりしました。「食」というものが、自分たちの体を作っていることがより感じられ、普段の生活の中でも気を付けられることが多くあるのだなと気付きになりました。さらには味噌づくりにも挑戦しました。煮大豆をつぶす作業が地道で大変でしたが、受講者の皆さん愛情をこめて作っていました。おいしいワンプレートランチにも舌鼓をうち、大変内容盛りだくさんの講座となりました。



▲自然農法に取りくむ生産者の話を聞きました。



▲ワンプレートランチを食べながら「食」を考えました。