

幸せになるお味噌づくり&元気になる食事法講座



▲味噌作りに挑戦です。

令和2年1月26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。

月に1回開催されている「健康やさい市」に参加して、自然農法などの生産者さんのお話を聞いたり、買い物をしたりしました。その後、農法や食について学びながら、味噌作りに挑戦。愛情を込めて家族で大豆をつぶして、味噌のもとを作ります。出来上がるまでには3ヶ月ほどかかるそうです。時間がかかりますが、とても楽しみです！健康や食についても教えていただき、出汁のとり方を学んだり、実際に食べてみたりと盛りだくさんの講座となりました。おいしく食べて、心も体も元気に過ごしたいですね♪



▲どんな方法で野菜を育てているか、教えていただきました



▲出汁についても学んで、塩分控えめ、おいしいごはんを食べました