



「食べる力」で、  
おうちのごはんを、もっと楽しく。



## 白鶴御影校 和の食卓講座



文化と自然豊かな神戸の「恵み」を、毎日の食卓で、もっと楽しもう！  
つくって・食べて・ワイワイ学ぶ、大正初期の酒蔵が教室、最後はみんなで乾杯♪

3回の“和”の講座  
スポット受講歓迎!

## 料理苦手なひとのための 名もない健康おうちごはん教室

開催時間:10時~13時

4月27日(木)

コネコネ味噌玉

6月22日(木)

もみもみ漬け物

8月24日(木)

おむすびゴロゴロ

### 「楽ちん、おいしい!」

料理苦手でも簡単に続けられる、健康朝ごはん。  
楽しいワークショップで発酵のプロから本格的に学ぶ、おうちの「名もない料理」教室です!

- 食卓ハピエストLab特製の発酵づくしの健康ランチ(お酒・甘酒つき)、料理酒、いろいろおみやげつき

◆ 講師 ◆ 増田光先生(醸せ師)

麹・甘酒・醤油・味噌・糠など日本に昔から伝わる発酵食品の良さを広める「醸せ師」。醸研究所主宰。  
「こだわりを持っても偏らない」という考えのもと、2016年は年間60回の発酵教室や食育セミナーを開催。

◆ 進行 ◆ 西古屋由美子(食生活アドバイザー)

食生活アドバイザー、調理師、オーガニックコーディネーター、国際菜膳師、野菜ソムリエの資格を持つ。1児の母。

会場:「白鶴御影校」(白鶴酒造資料館内)  
〒658-0041 神戸市東灘区住吉南町4丁目5-5  
(阪神住吉駅下車徒歩約5分)

受講費:各回2,500円(3回連続6,000円)  
定員:各回20名(食事・おみやげつき)  
詳しい情報と参加申し込みはこちら!!  
※おひとりでも、お子様とご一緒でも!  
会場は畳の広間。キッズプログラムもあります。

