

めぐる食卓

Day1 めぐりの土台をつくる

しょうが麴ワークショップ

身体を温める“めぐり”のための発酵じたく

秋を心地よく迎える、しょうが麴のランチワークショップ

開催日

2026.9.15 (火) 10:30～13:30

受付開始時間 10:20～

レッスン内容

「めぐる食卓 Day1」

しょうが麴づくりと、その活用メニューを学ぶランチワークショップです。

※Day1・Day2 は、それぞれ単独でもご参加いただけます。

両日でご参加いただくと、「めぐる食卓」をより深く楽しめます。

レッスンの流れ

〈ワークショップ〉しょうが麴づくり →

〈めぐる食卓ランチ〉

- ・ 豚バラと白菜のしょうが麴スープ
- ・ 秋鮭ときのこの炊き込みご飯
- ・ きのこのしょうが麴マリネほか



- 定員 ● 8名
- 参加費 ● 単発 4,500 円(税込)
2日間 (9/15/17) 7,000 円(税込)
- 支払方法 ● 事前：クレジットカード
当日：現金、PayPay、クレジットカード決済
- 持ち物 ● エプロン、筆記用具、エコバッグ
- その他 ● お申込み時にアレルギー食材の有無をお知らせください

お申込み方法

お申込み下記 QR、URL より ↓

<https://forms.gle/rodCWWD2zywm3Ym48>



9月オンライン講座 申し込みフォーム -
Google フォーム
docs.google.com

profile



講師名

鈴木 志麻 (すずき しま)

栄養士、消費生活アドバイザー

「心のゆたかさと幸せな食空間」を
コンセプトにサロンを主宰。クッキング

レッスン、セラピーセッションを開催しています。

食品メーカーにおける品質管理、
企業料理サイトでのレシピ開発などを経験、
出張シェフ、フードコンサルタントとしても活動中