

無農薬栽培の青柚子で作る発酵柚子胡椒

植物のちからで元気にくらす

フィットセラピーの教室 9/8(日)

こんな方におススメ

- ◎旬の手仕事に興味がある
- ◎自分で作る発酵保存食品に興味のある
- ◎どうせ作るなら素材にこだわりたい

完成量 約150g



ゆずに含まれる主要な栄養素は果汁や果肉より皮の方が多く、ビタミンCは約4倍、ビタミンEは約17倍ほど多く含まれています。

青柚子の旬は7月～10月くらいまで、青唐辛子は7～9月までです。

黄色に色づく前の、緑色をした旬の「青柚子」の皮と「青唐辛子」「厳選の塩」と米麹で発酵仕込みにします。旬の時期に「柚子こしょう」を手作りしておけば、冷蔵庫で約1年は保存可能。熟成するにつれて、味の深みが出てくるので、鍋の季節の秋冬にも十分楽しめます。1週間後くらいから召し上がれます。

また果肉はお持ち帰りいただき、ポン酢の作り方のレシピをお渡しします。

開催日時:9月8日(日)/10:00～12:30予定

定員:7名(残席1)

場所:LITTLE NEW YORK

参加費 :5,000円(消費税、材料費込) ハーブティ1杯付

お申込 ::phyto2525@gmail.com ※以下をご記入く

件名:9/8 柚子胡椒

本文:①お名前②電話番号→追って詳細をお伝えします。

申込締切:8/23(水)中

お問合せ:上記メールアドレスまでご連絡をください。(24時間以内で返信)

お申込、ご案内はQRコードからもご確認いただけます



講師 井口ゆきよ フィットセラピスト(植物療法士)

講座では楽しい時間を過ごして、必ず家でも再現できる。そして人にもちょっと教えられるようになる。そんなクラス進行を目指しています。

<資格>ナチュラルフードコーディネーター・食育アドバイザー

・日本フィットセラピー協会認定 フィットセラピスト(植物療法士)/フィ

ハンドケアセラピスト、認知症予防ハンドケアセラピスト

国際コーチ連盟 認定コーチ(ACC)・チャイルドコーチングアドバイザー

