

# アプサライ漬物教室第二弾

## 手作りキムチ教室

キムチは本格的に作るとなると、白菜を丸ごと干して、塩漬けて、、、となかなか大変なのですが家庭用に冷蔵庫でミニマムに作れる刻み漬けの方法をご紹介します。

キムチの味を決めるヤンニョムも甘酒やいしるなど日本の発酵食を活用するのでより手軽に漬けることができます。

手軽だけど、味は本格的！

ぜひご参加ください！



講師：小紺有花

麴料理研究家・椀と食クリエイター




家族の健康のために麴を食事に取り入れ  
独学で研修を始める。NHK「あさいち」で紹介  
され全国に麴ブームを巻き起こす

日時：1月11日(土) 13:00

定員：30名

参加費：要予約 5,000円 材料費込み

時間：13:00～14:30

健康は家族の笑顔の源。  
まるでおいしい、スワイマーと美しく。  
アプサライは、病いと無縁の心と体をご提案します。  
アプサライ

住所：野々市市御経塚3-278

TEL:076-213-5544

<http://www.apsalai.net/>

