TOTONOU KITCHEN MIKASAGI

発酵＋薬膳料理教室

TOTONOU KITCHEN MIKASAGI

発酵+薬膳料理教室

心と身体を"ととのえる"暮らし

みかさぎ麹屋　代表　和田友美
（薬膳麹士/国際中医薬膳師/体が喜ぶ発酵料理教室講師）

みかさぎ麹屋　代表　和田友美

自身の体調不良をきっかけに生活や食事を見直し、発酵食料理や薬膳を学び、食文化のルーツでもある麹に魅せられ麹作りに没頭し、30年務めた仕事を辞めて2021年4月に麹屋を起業。

岐阜県恵那市の霊峰笠置山からの流水と澄んだ空気で育った自家栽培米を使い、昔ながらの室蓋製法で丁寧に手作りしています。

2021年12月に国際中医薬膳師の資格を取得し、現在は麹を使った発酵食や薬膳を取り入れた料理教室を市内外8か所で開催。

TOTONOU KITCEN MIKASAGI

必要な分を自家製の発酵調味料や薬膳で美味しく健康へ導きサスティナブルな生活へ

- 最近疲れやすくなっていませんか？
- 料理のレパートリーを増やしたい
- 添加物が気になる。
- 発酵食品はなんだかめんどくさそう
- 発酵食品ってなんで体にいいの？
- 薬膳って手間がかかるし材料が高そう
- 家族の健康を守りたい、食生活を見直したい
- 食品ロスが気になる

TOTONOU KITCEN MIKASAGI

「心と身体をととのえる暮らし」をテーマに、毎日の暮らしに薬膳＋発酵食を活かす実践的な知恵と方法を学ぶ全６回半年間のクラスです。日本の四季にあった季節の食材を楽しみましょう。

01

食材について

食材は講師が作った麹と旬のもの、地産地消、なるべく農薬不使用のものを使います

02

麹を使った発酵調味料を造り、調味料と生薬を使ったアレンジ料理を作ります。

仕込んだ調味料と活用レシピで作ったお料理は夕食のおかずの一品としてお持ち帰りいただきます。

TOTONOU KITCEN MIKASAGI

❁教室内容❁

（講座内容は若干変わることもあります）

１回目

- 麹ってなに？発酵食ってなんで体にいいの？（講座約３０分）
- 発酵調味料仕込み（塩麹・発酵マヨネーズ）
- 調味料活用　発酵食ミニワンプレート料理作り

２回目

- 中医学薬膳／陰陽五行の話（講座約３０分）
- 発酵調味料仕込み（醤油麹・みそ玉）
- 調味料活用　薬膳＋発酵食ミニワンプレート料理作り

❁教室内容❁

３回目

- 夏と長夏の薬膳（講座約15分）
- 発酵調味料仕込み（生姜麹と玉ねぎ塩麹）
- 調味料活用　発酵食ミニワンプレート料理作り

４回目

- 立秋の薬膳（講座約15分）
- 発酵調味料仕込み（発酵トマトケチャップ）
- 調味料活用　薬膳＋発酵食ミニワンプレート料理作り

TOTONOU KITCEN MIKASAGI

❁教室内容❁

５回目

- 処暑の薬膳（講座約15分）
- 発酵調料仕込み（金山寺味噌）
- 調味料活用　発酵食ミニワンプレート料理作り

６回目

- 秋の薬膳（講座約15分）
- 発酵調味料仕込み（夏野菜のピクルスと万能ダレ）
- 調味料活用　薬膳＋発酵食ミニワンプレート料理作り