



ZENIYA

銭屋塾

いつもの暮らしをもっと豊かに、
そして丁寧に。

◎ 銭屋塾

今、食を改めて見直そう 日々の手仕事・発酵講座

銭屋塾の講座は、
ちょっとしたことを
ちゃんとやってみる「大人の学び場」。
講師が込めた想い、
受講された方にもたらされた感動を
ご紹介します。



時間がかかり手間もかかる梅干し作りやぬか床作り。畑中先生の講座は日常に取り入れやすく、初めての方でも自宅で続ける事の出来る工夫が盛り沢山。作り方を習うだけでなく、「ぬか床診断」のように「持って帰ったはいいけれど、状態がいまいちわからない」。そんな疑問を一緒に解決していく講座もあります。発酵の事だけでなく食育にも力を入れていらっしゃる先生ですので、今後は「食事法」をメインにした講座も開催していく予定です。ダイエットに興味のある方や運動されている方は楽しみにお待ちください。

畑中 伸洋先生



お米と自然食品の店「米紀行はたやす」店長。五つ星お米マイスターの資格を持ち、健康食育AWRAD.2015大賞受賞。日常和食ワークショップ（梅干し、お味噌、ぬか漬け）と題し、手仕事を中心にレッスンを開催。発酵食堂ハチハチも運営中。

講師のことば Teacher Message

日々の手仕事を 楽しむ

「日々の手仕事・発酵講座」担当の畑中伸洋です。普段、お米屋さんで発酵食堂ハチハチという発酵食を提供するカフェを営業しています。仕事柄、食育セミナーや料理教室、発酵食のワークショップなどを開催する機会に恵まれ、現在も多くの講座を開催しています。

最近の食事情の変化、特に日本人の米離れによって発酵食を食する機会が減り、便秘やアレルギー、体調不良の方がとも増えています。そこで、1名でも多くの方にごはん食や



味噌、漬物が体に与える影響力がすごい！とお伝えしたいと思ったことをきっかけに教室を始めました。

「味噌・漬物・甘酒」など日本には優れた発酵文化があるにも関わらず、それらが廃れていくのはもったいない。しかもとても体に良い上、美容にも効果があるんです！そんな発酵食を今後変わらず残し皆さんに知って頂きたい気持ちで一杯です。

今後、銭屋塾では、改めて腸内環境に注目し、腸活をして腸内細菌を増やす為本来必要な食事や食べ方について学んでいく新たな教室も行う予定です。よろしければ一緒に日々の手仕事・発酵食について学んでみませんか？

受講者の声

Student Voice

作ったぬか床は宝物です！

日々健康に過ごすために発酵食に興味があり、参加させていただきました。我流ではやっていたのですが、お米や発酵の事を知り、日々勉強されている畑中先生のお話は目から鱗。老若男女全ての人々の健康のために、自身がすこやかに過ごすために今回の講座はためになりました。本を読んでいるだけでは理解できないポイントを教えて下さいました。

今回作ったぬか床は宝物です。
受講者 M.O様

目からうろこな 先生のお話でした

今まで自己流で作っていたのですが、一つ一つの事をきちんと教えていただいて、目からうろこのような事を知る事が出来ました。丁寧に話を聞く事ができ大変勉強になりました。

受講者 T.N様

次回予告

発酵講座

11月6日(土) 12:00~14:00

免疫力が上がるダイエット料理について！

※状況により時間の変更や開催中止となることがございます。最新情報はHPをご確認ください。