



# 発酵料理



鯛のグリルトマトソースほか

発酵料理を生活へ上手に取り入れ、腸内から身体全体を整えてみませんか。1回目は、発酵調味料を作って、糀、発酵学や漢方的要素の話を聞きます。2回目は、発酵調味料を使った洋食を作ります。より健康で豊かな食生活を目指し「腸活」「菌活」マイスターになろう！

❖日時と内容(予定)

回	日にち	内容
1	2月6日(金) 10:00~ 12:30	【基礎編】3種の発酵調味料作りと発酵学のお話 (塩糀、甘糀、醤油糀、参鶏湯、きな粉プリン甘酒)
2	3月6日(金) 10:00~ 12:30	【応用編】洋風発酵料理を作ろう (万能つゆ糀、鯛のグリルトマトソース、ホワイトソース和風グラタン、春野菜自家製ドレッシングサラダ、季節のジュレ)

❖場所 3階 実習室

❖対象・定員 原則2回参加できる方どなたでも16人  
(要申込・先着順、申し込みが13人に達しない場合は中止することがあります。)

❖講師 グルテンフリー発酵料理研究家  
向田 清美 さん

❖参加費 各回2,000円(受講料と材料費として)1回ごとに徴収します。

❖持参物 エプロン、ふきん、三角巾、手拭きタオル、マスク、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)

❖申込み 1月29日(木)までに馬木公民館へ

※申込期限を過ぎてキャンセルの場合、全参加費をいただきます。

※料理講座では食物アレルギー対応はしていません。

講師紹介

グルテンフリー発酵料理研究家

向田 清美 さん

広島県生まれ。20年以上、料理関係の仕事に携わってきた。料理教室を運営しながら、「グルテンフリー発酵料理研究家」として、本物の発酵調味料を使った身体も心も健康になれる美味しい“幸せレシピ”を作成・発信している。2019年、グルテンフリーのケーキ・パン、身体に優しい発酵時短料理の資格認定講座を立ち上げた。



※写真は講師のInstagramから許可を得て引用

パソコンが得意になる!  
PC サロン



❖日時 1月25日(日)13:30~16:00

❖場所 2階 研修室

❖内容 ワードを使ったポスター作り

❖対象・定員 どなたでも12人  
(要申込・先着順)

❖講師 パソコン支援ボランティアのみなさん

❖持参物 ノートパソコン  
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)

❖申込み 開催日の前日までに馬木公民館へ



公民館からのお知らせ

第2回馬木ふれあいまつり実行委員会  
&  
公民館利用グループ説明会について

第49回馬木ふれあいまつりの報告及び次年度の公民館の利用に向けて、減免団体登録や利用方法等についての説明を行います。馬木公民館利用グループの代表の方1名の出席をお願いします。なお、代表者の都合がつかない場合は、代理の方の出席をお願いいたします。

■日時 令和8年2月9日(月)10:00~11:00

■場所 馬木公民館 2階 研修室

■内容 (1)第49回馬木ふれあいまつりの開催報告  
(2)公民館の利用に向けての説明