

手作りでヘルシーに菌活を！
地元漬物屋が教える
はじめての糠床作り、粕漬作り



ぬか床作り教室 酒粕漬作り教室

それぞれ
随時受付中!

最近耳にすることの多い菌活。
日本人が江戸時代から食べてきたという糠漬けは
まさに日本伝統のローフード。
腸内環境を整え、
美容効果や疲労回復にも良いと言われています。
三井宮蔵では
美味しいぬか床の作り方教室を開いています。
ビタミン、ミネラル豊富で
植物性乳酸菌をたっぷり含むぬか床を手作りしませんか？
また美白や成人病予防にも効くとされる
酒粕をつかった漬物作りの教室も開催。
粕床は野菜だけでなく肉魚など様々な素材に使える
お料理のレパートリーが広がります。

■費用／500円(材料費含む・税込)

■場所／三井宮蔵(下記住所)

■所用時間／ぬか床作り 60分
酒粕漬作り 60分

- ぬか床作り、酒粕漬作りのうちどちらかの教室をお申し込みください
- 日程、お時間などはお電話にてご相談ください。
- 個人でのご参加、グループでのご参加どちらも承ります。
(5名様から25名様まで)
また、お子様との参加なども大歓迎です。
まずは、三井宮蔵までお電話下さい。

《お申し込み・お問い合わせ》

尾張一宮香物
三井宮蔵

〒491-0827
愛知県一宮市三ツ井一丁目10番8号

フリーダイヤル
TEL **0120-81-3896**
フリーダイヤル
FAX **0120-81-3897**



■公共交通機関の場合／尾張一宮駅 名鉄バス5番口から 九日市場行き 平島南バス停より徒歩5分
■お車の場合／一宮インターから岐阜方面 三ツ井 島崎一丁目の信号を東に500m