



「発酵＋薬膳」料理教室
心と身体を“ととのえる”暮らし

TOTONOU KITCHEN

必要な分を自家製麹調味料で美味しく 健康へ導く発酵食生活へ

食生活にほんの少し工夫を凝らすと 新しい循環と喜びが芽生えてきます。

楽しみながら手作り生活が無理なく続く、地球にも体にも優しい暮らしをしませんか？

頭で考えるより 美味しく楽しい方へ動いてみよう

そんな心豊かな食生活が続くようお手伝いさせていただきます。

お申し込み、ご質問はお問合せフォームにてご連絡ください。

TOTONOU KITCHEN MIKASAGI

発酵食はほんのひと手間がかかりますが、作る工程が
価値ある時間へと変化し、愛着が湧いてきます。



- ✿食材はなるべく地産地消、農薬不使用のものを使います。
- ✿教室の受講料は 麹、食材料費、試食、講座、活用方法レシピを含みます。
- ✿出張講座の場合は受講料+交通費と出張手数料が発生します。
- ✿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。



「発酵+薬膳」料理教室
心と身体を“ととのえる”暮らし
TOTONOU KITCHEN

こんな方におすすめします

- 発酵食はなんで体にいいのか知りたい
- 添加物が気になる
- 家族の健康を守りたい
- 食生活を改善したい
- 自家製の調味料を使いたい
- レパートリーを増やしたい
- 食品ロスが気になる
- 発酵食に興味がある

TOTONOU KITCHEN MIKASAGI



「発酵+薬膳」料理教室
心と身体を“ととのえる”暮らし
TOTONOU KITCHEN



お気軽に 1 day教室

(2名~4名) 13:30~15:30

(金額は一人分です)

①基本の発酵調味料教室 (塩糀) 3,500円

- ・ 麹と発酵食のお話 / 塩麹の仕込み / 調味料活用料理 3品
- ・ プチ試食付き

②基本の発酵調味料教室 (醤油麹) 3,500円

- ・ 麹と発酵食のお話 / 醤油麹 (当店オリジナル醤油麹配合) の仕込み / 調味料活用料理 2品
- ・ プチ試食付き

①+②を同時に受講の場合は 5,500円にて提供します。

③季節のフルーツ オリジナル発酵 酵素シロップ作り (2kg) 6,500円 (容器代込み)

- ・ ドリンク & 麹スイーツ付き

④二十四節季 薬膳料理教室 6,000円

- ・ 薬膳の話 / 発酵調味料仕込み / 二十四節季にちなんだ薬膳料理ワンプレート & 薬膳スープ

★出張講座の場合は交通費と出張手数料が発生します。

TOTONOU KITCHEN MIKASAGI

麴屋のこだわり味噌仕込み

(金額は一人分です)

(恵那で育った農薬不使用大豆、天日塩で仕込みます)

(2名～4名) 13:30～15:30

- ・みかさぎ味噌 (米麴、麦大豆麴の合わせ麴で仕込む)

1 kg 2,500円 / 2 kg 4,500円 / 3 kg 6,500円

- ・麦麴味噌 (麦麴で仕込む)

1 kg 2,500円 / 2 kg 4,500円 / 3 kg 6,500円

お味噌汁の試食付き

その他

◎玄米麴味噌

◎紅麴味噌 (希少紅麴と米麴で仕込む)

◎薬膳麴味噌 (4種類の薬膳麴で仕込む) もあります。要相談。

★出張講座の場合は交通費と出張手数料が発生します。



TOTONOU KITCHEN MIKASAGI

発酵食を深めたいコース教室

(2名～4名) (金額は一人分です)

※ Beginner's Level (初級コース)
3回コース 2時間 各回 5,300円 (税込)

- 1回目 麴と発酵食のお話・塩麴・醤油麴 (オリジナル配合)
仕込み / 調味料活用 ワンプレート料理作り。
- 2回目 作り置き発酵調味料 (3種類) 仕込み / 調味料活用
ワンプレート料理作り
- 3回目 甘酒 (麴甘酒・酒粕甘酒) / 調味料活用 ワンプレート
料理作り。

★この講座は出張講座は行っていません。





「発酵+薬膳」料理教室
心と身体を“ととのえる”暮らし

TOTONOU KITCHEN

※Middle Level (中級コース)

(金額は一人分です)

5回コース 2時間 各回6,000円 (税込み)

(Beginner's 1 level course (初級コースを受講した方))

- 1回目 季節のフルーツ オリジナル発酵 酵素シロップ 3kg
(ドリンク & 麹スイーツ付)
- 2回目 作り置き発酵 調味料 (3種類) 仕込み / 調味料活用
ワンプレート料理作り。
- 3回目 玄米麹味噌仕込み 2kg (ドリンク & 麹スイーツ付)
- 4回目 薬膳キムチと水キムチ仕込み (ドリンク & 麹スイーツ付)
- 5回目 薬膳麹を使った化粧水とクリーム作り (ドリンク & 麹スイーツ付)

★この講座は出張講座は行っていません。





「発酵+薬膳」料理教室
心と身体を“ととのえる”暮らし

TOTONOU KITCHEN

ぬか漬教室 (金額は一人分です)

3回コース (2時間) 各回6,000円 (税込み)

マイぬか床の仕込みから野菜を漬けて食べられるようになるまでサポートします。

1回目 ぬか漬けと栄養のお話 ・ぬか床作り・アレンジ料理

ワンプレート

2回目 本漬け・アレンジ料理ワンプレート・発酵調味料作り

3回目 今後の手入れとケア・アレンジ料理ワンプレート・

発酵調味料作り

この講座は出張講座は行っていません。

