

発酵の里 ぷくぷく講座

ぷくぷく講座とは

平成29年度から開始した「発酵文化振興事業」。発酵文化の素晴らしさを、実際の体験を通して町内外に発信！特に、子ども達の食育において「食」の楽しさ、大切さを学んでもらう講座です。年に数回は、全国の発酵のスペシャリストを講師に「発酵」を学びます。

神崎産無農薬在来大豆
発芽玄米糍・伝統海塩と原料にも
こだわった味噌づくりです。
「素材を超える調理法はない！」
厳選された素材で仕込む味噌は
絶品！



なかなかハードルが高いと
思われがちな「ぬか漬け」ですが
ジップロックに仕込む、簡単
ぬか床を使い、パプリカや
アボガド…変わりダネにも
挑戦！！



ポスター
は手書き

鰯節の目利き人
を講師にお迎えし、本枯れ節
と、真昆布を使つての「出汁取り教室」。
めっきり見かけなくなった削り器で
自分で削って出汁をひきます。



その日の朝に
収穫した銚子産キャベツと
こだわりの塩だけで仕込む、シンプルな
ザワークラウト！自分の家で完成させる
のも楽しみのひとつです。



参加者の声

- ・発酵食品の美味しさにハマりました。
- ・仕込むだけでなく、発酵の仕組みや、調味料の選び方もとても参考になりました。
- ・親子で参加しましたが、小学生にとってもわかりやすく楽しかったです。
- ・知らなかった事がたくさんあり、「身体は食べたものでできている」ということが印象的でした。

成果と課題

- ・月に1～2回の開催ですが、町内外にもだいぶ周知されてきました。(町内の参加を増やしたいです)
- ・高校の家庭科の先生が参加して下さり、ご自分の授業でも、実践され「発酵の循環」がうまくできていると感じました。
- ・行政、道の駅、町の農家や蔵元と連携し、町民が元気になるような講座にしていきたいと思います。