

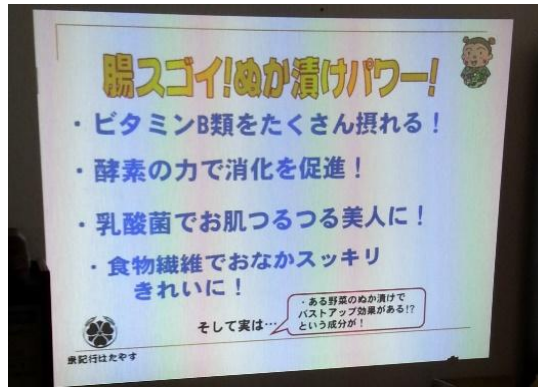
Hatayasu
cooking

ぬか床 作り教室



夏野菜はカラフルで楽しい
春夏秋冬ぬか漬けは楽しめる

マイ糠床を作るぬか漬け
大好き小学生



日本が誇る発酵食品!

植物性乳酸菌が豊富でビタミンや食物繊維、
酵素も豊富。こんなものからあんなものまで
目からウロコの糠づけの試食も大人気。

簡単管理法で失敗知らずの糠漬け方法を教えます。

腸内細菌のことやさらに糠漬けが健康と美容に、

なぜ良いのかなど糠漬けの全てが知れる講座を開催しています。

糠漬けを食べて健康元氣になろう!