

好評につき
第2弾!

PARADISO

申込み締切り
11/19 (木)

11月 パラディソ文化部

酵素シロップづくり教室

11/26 (木) 13:00~15:00

- 場 所：スタジオパラディソ
- 参加費：会員 1500 円（振替・プレゼントチケットでも受講可）一般 1800 円
※別途材料費 1000 円
- 定 員：12 名
- 講 師：井口和泉



井口和泉
(いぐちいずみ)

料理家。福岡市出身。福岡、東京、フランスでお菓子と料理を学ぶ。プロの技術と、各地の地元の家庭料理に受け継がれる素材を活かすテクニックとエスプリをわかりやすいレシピにあらわす。庭で育てるハーブや果物、花と野菜をもちいて作る季節のレシピと保存食、酵素シロップが口コミを呼び全国で土地と食卓を結ぶ仕事を続ける。暮らしと土地を結ぶレシピが得意。酵素シロップ作りは12年目。

酵素シロップをご存知ですか？食物を自然にある発酵菌やわたしたちの身体にある常在菌の力で醗酵させてできた、パワーの源である酵素がたっぷり入ったシロップです。

水やソーダで割って飲んだり、虫さされは傷に塗ったりします。

材料は、野菜やフルーツ、ハーブなどの野草や樹木や草花の新芽などと白砂糖だけで、それを毎日、素手で混ぜて醗酵させて作ります。

ちょうど毎日ぬかみそを混ぜる要領です。「手で混ぜる」ことで手についた常在菌や酵母などの微生物が混ざり、化学変化を起こして醗酵し、瓶の中でたくさんの酵素を作り出してくれます。手で混ぜることにより、自分の身体に馴染む酵素を作ることができるようです。家族の多い人は全員の手で混ぜると、よりたくさんの酵素が育つようです。

効き目はさまざま、個人差もあるようですが、家族の病気を通して私が体験した酵素シロップの活用もお話したいと思います。

自分の体と近い、暮らしている土地の恵みをいただいて自分だけの酵素シロップ作りを一緒にしましょう。

お申込みはスタジオパラディソ受付まで