

# ぬか床作りからはじめる漬物教室

講師 漬物本舗「道長」代表 石川豊久さん

ぬか床は日本の食文化が生んだすばらしい発酵食品。たった一晩で発酵した漬物を作ってしまうというのが「ぬか漬け」の素晴らしい発想です。十分に発酵したぬか床には、1g中10億個以上の発酵菌が生きているといわれます。それを漬け込んだ野菜が一晩で吸収して発酵食品のできあがり。添加物を使わず、まともな調味料を使って漬物を作り続ける「漬物のプロ」に学びます。ぜひ、ご参加ください。

## プログラム

- ぬか床作りと漬物色々
- 食を通して、遺伝子組み換えのこと、環境のことを学ぶ

食品添加物

農薬(ラウンドアップ、ネオニコチノイド等)

GMナタネ自生調査

- 昼食交流

当団体共同代表の高橋広一(山形県新庄市)が栽培した有機栽培米・在来種「さわの花」のぬかを使います。ぬか床を使った料理を少々用意いたします。昼食のご飯はもちろん「さわの花」です。

- ◆ 参加費 2,000円(会員は1,500円)
  - ◆ 持ち物 各自ぬか漬け容器または密封袋(2kg用)、エプロン、三角巾
- ※こちらでご用意するもの 糠1kg、野菜、塩
- ※糠1kgで出来上がりが2kgになるため、持ち帰るのに負担になる方は教室では糠500gで作り、残りは家で作ることもできます。
- ◆ 定員 20名(申込先着順。定員になり次第、締め切らせていただきます)



講師プロフィール：漬物本舗「道長」代表。遺伝子組み換え食品を考える中部の会。食と農から生物多様性を考える市民ネットワーク運営委員



会社員を4年ほど経験した後、スーパーに勤めて漬物作りを学びました。息子さんが1歳になったのを契機に独立。当初は漬物などの移動販売で生計を立てていましたが、生協と出会い、添加物は使わない、まともな調味料を使う、野菜を選ぶことを基本に、自分の漬物作りを始めました。「売るため」の漬け方から、食べものとしての漬け方へ。漬物本舗・道長  
<http://www.bea.hi-ho.ne.jp/michinaga/index.htm>

日時 7月15日(水)  
9:45受付  
10:00~13:30

場所 南大塚地域文化創造館・調理室

(東京都豊島区南大塚2-36-1)  
「JR山手線大塚駅」(南口)より徒歩5分  
「東京メトロ丸の内線新大塚駅」1番出口より徒歩8分  
「都電荒川線大塚駅前駅」より徒歩5分

主催・申し込み先  
たねと食とひと@フォーラム  
FAX 03-6869-7204  
E-mail: info@nongmseed.jp  
共催 ECOM

この企画は独立行政法人環境再生保全機構地球環境基金の助成を受けて開催

