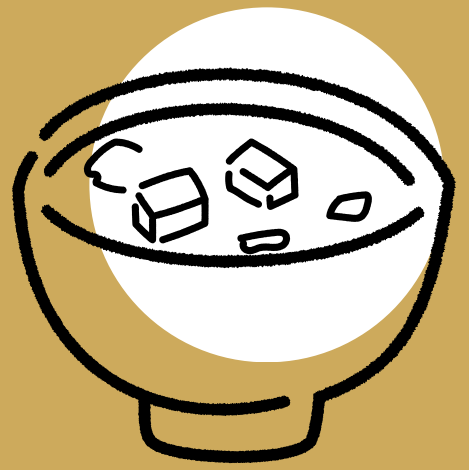
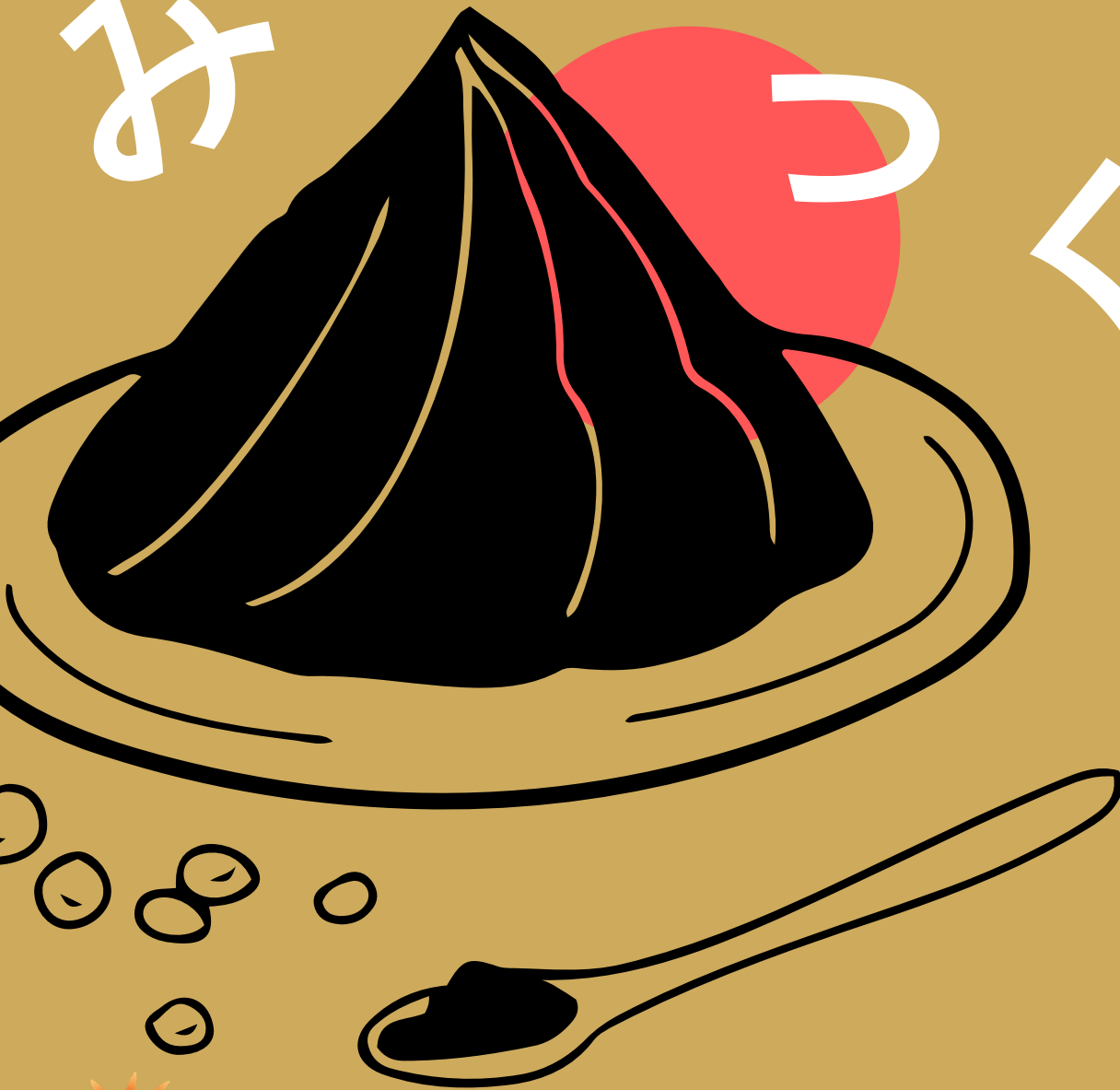


チエチ豆で
(ひよこ豆)



みそ
つ
く
う



2026

3月20日 fri (祝)

約2キロのお味噌を お持ち帰りいただけます！ 試食ございます。

【チェチ豆お味噌作り】のワークショップ

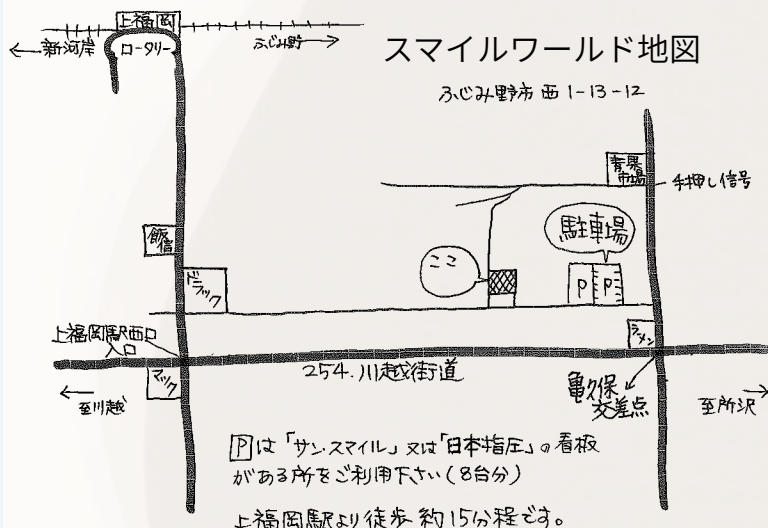
自然栽培 無農薬・無肥料でイタリアで大切に育てられた生産者クリスチャンの"チェチ豆"を使ったお味噌作りです。

「チェチ」とは、イタリア語でひよこ豆のこと。チェチ豆は、脂質が少ない、たんぱく含有量が多い、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。イソフラボンも一緒に摂取できる！栄養満点なマメなんです。

お味噌にするととっても美味しいんです😊お料理の旨味を増してくれて、料理の隠し味に。★お塩は、アサクラの天日塩★麴は、天然菌の麴を使ってお味噌を仕込みます。みんなで笑顔でワイワイとお味噌仕込みをしましょう！



日にち 2026年
3月20日(金・祝)
時 間 10:00 - 13:00
場 所 上福岡 サン・スマイル
スマイルワールド2F
注：店舗とは異なります
参加費 8,000円
定 員 10名ほど
持ち物 下記参照
お申込み サン・スマイル
☎049-264-1903
✉mail@sunsmile.org



〈講師プロフィール〉

本谷純子（ほんやじゅんこ）埼玉県出身

2009年に朝倉玲子（アサクラ代表）の料理教室で本物のオリーブオイルの存在に衝撃を受け、2010年より埼玉県和光市の美容室にて『身体の中からキレイに』をコンセプトにアサクラアイテムの販売を開始。

またアサクラ主宰の会津クチーナに通い最終講座・講師養成スーパーオーレ講座を受講、講師認定される。

現在では『五感を呼び覚ます料理教室』としてオリーブオイルやアサクラアイテムの素晴らしさと使い方の講師・デモンストレーション販売等を行う。

また2025年に『クチーナ東京』として自身のキッチンスタジオを主宰始動する。



持参品／エプロン・三角巾や帽子・ハンドタオル・筆記用具・長袖の袖が落ちないようアームや輪ゴム・容器をお持ちの方は、消毒をして乾いた状態でお持ちください。お持ちでない方は事前に購入せず、ワークショップ後の購入をお勧めします。（味噌に向く容器、向かない容器があります）・髪の毛の長い方はまとめる・ハンドクリーム等、香りの強いものはご遠慮ください・マニキュアなどをされている方はビニール手袋をしてご参加ください。

◆ワークショップ後『味噌の認識』が変わる可能性があります。それは美味しい味噌ができるからです・失敗ない味噌づくりのコツを学べる・講師なしで各々仕込むことができるようになる・大豆の味噌とは風味が違うので味噌嫌いのお子さんにも好んで食べてもらえる可能性が大、チェチ味噌の味噌汁なら飲む！などという話をよく聞きます。

お子様連れ大歓迎！（託児はございません）お子様分のお持ち帰り2kgのお味噌はございません。高校生以下は無料でご参加いただけます。子供の菌が入ると美味しくなる！？(#^.^#)