

「韓国の伝統的な発酵食品

水キムチを作ろう&

ミリオンバンブーのアレンジ」

人気のいのうえななこ先生とフラワーネットのコラボ企画、
第一弾「ハーブオイル」に続き、今回は水キムチがテーマです。



9月10日(土) 10:30~13:00

★水キムチを作ろう★

水キムチは、辛くない漬け汁まで楽しめる韓国のお漬物。実は水キムチってとっても簡単なんです。漬け汁に好きな野菜を漬けて丸1日発酵させるだけ。

キムチはもちろん、ぬか漬けより簡単笑笑。今回は、旬の野菜をお好みで漬けて頂きます。いろいろ混ぜてもいいし、色にこだわってもいいし。組み合わせもいろいろ！

夏バテ予防にも。腸活にも。

乳酸菌は、ぬか漬けの18倍、赤いキムチの20倍あるらしいですよ。

400ml 1本お持ち帰りできます。

いのうえななこ先生 ご紹介

国際発酵食医膳協会認定 伝統発酵醸師

国際薬膳師/国際薬膳調理師 KMI 認定

クシマクロビオティックスコンシェルジュ

エコール辻日本料理卒業 フードプランナー

立教大学卒業後、飲食店コンサルタント会社にて、様々な業種のメニュープランニングに携わり独立。結婚、出産後、子供にアレルギーがあったことから、食生活を全て見直すこととなる。料理講師・レシピ開発・執筆・セミナー企画など。自宅にて料理教室開催：味噌作り、麴調味料作り、旬の手仕事、魚のさばき方、おせち作り、アレルギーフリー・グルテンフリースイーツなど



フラワーネット京橋教室そば「貸会議室ビズモア東京駅八重洲」にて開催予定(詳細はメールにてご連絡します)

講師：いのうえななこ×フラワーネット代表 藤井晶子 <https://www.flownet.co.jp/>

参加費用：生徒 7000円、準会員 7200円、一般 7400円(税込み) 以下が含まれます。

(水キムチ材料一式、花器、花材、受講料、その他諸経費含む)

持ち物：エプロン、ハンドタオル

*換気消毒等、感染予防対策をしっかりと行います。状況により試食をなくす等、内容を一部変更する場合があります。

★★ 定員14名です！先着順受付。定員になり次第締切ます。お早目にお申込みください！！★★

フラワーネット事務局 お問い合わせ03-6304-3783 mail@flownet.co.jp

-----切り取り-----

フラワーネット御中

メール、ラインまたはお電話でも受け付けます。

「水キムチを作ろう&ミリオンバンブーのアレンジ」セミナー 参加申し込み

在籍コース

曜日

お名前

連絡先電話番号

ご一緒にご参加のお友達のお名前

*生徒さん以外のお友達をお誘いいただいてもOKです。

★9月生まれの方はお誕生日をご記入ください。サプライズがあるかも～!? (お誕生日 月 日)