

発酵食品の 基礎知識・実践講座

📺 Zoom 生配信

🕒 参加無料

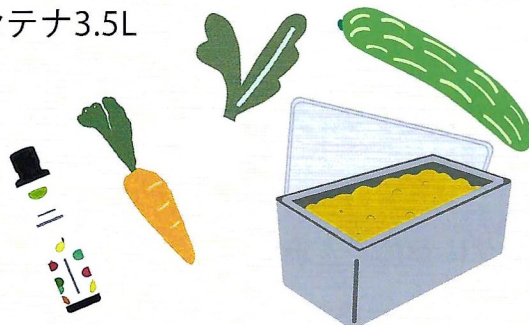
👤 初心者歓迎

ぬか漬けで始める発酵ライフ

発酵食品は、微生物の働きによって食材の旨みや栄養価を高める、昔ながらの知恵が詰まった食文化です。今回のセミナーでは、発酵ライフ推進協会沖縄校校長の相良歩実さんを講師に迎え、発酵の基礎知識から実践方法までを丁寧に解説し、視聴者の皆さんにも実際に調理していただけるぬか漬けのレシピをご紹介します。発酵食をこれから始めたい方にも、すでに楽しんでいる方にも役立つ内容ですので、ぜひご参加ください。

📖 レシピ

- エンバランスフードコンテナ3.5L
※3L程度入る容器
- 生ぬか…700g
- EMていだの生塩…90g
※天然塩でも可
- 水…700ml
- 昆布…20g
- 唐辛子…2本
- 干し椎茸…2つ
- きゅうり…1/2本
- 乳酸菌 Starter「キレイ」…適量 ※準備できる方のみで用意ください。



◎当日の配信ではこのレシピを使用して実践を行います。材料をご用意いただくと、画面を見ながら一緒に作ることができます。

👤 ご出演者



相良 歩実
さから あゆみ

発酵ライフ推進協会沖縄校校長／
暮らしの発酵ライフスタイルリゾート公式
YouTube ナビゲーター／
わたしとちきゅう代表理事／
柔道整復師／
ホメオパス／
wholesome 主宰／
セカIMUM沖縄メンバー

「発酵と自然」が大好きで、発酵食づくりのワークショップなど県内外で行う。子どもたちにより良い地球環境を残したい、そんな思いから、食・農業・医療の本来の在り方を問う企画や発信を続ける。食を豊かにすることで、家庭平和、ひいては世界平和へつながると信じ、自身も全力で楽しみながら活動中。

📅 開催日

2月27日(金)

🕒 13:00~14:30

📄 お申込QR



✉ お申込方法

- お申込期限は2月27日(金)13:00までとなります。
- QRコードを読み取っていただき、お申し込みフォームよりお申し込みください。

※お申し込み後、ご登録いただいたメールアドレスにオンラインセミナー参加用 URL を送信いたします。セミナー前日までにお申し込み完了のメールが届いていることをご確認ください。

👁 見逃し配信

2月27日(金) ~ 3月15日(日)

※お申し込み者様限定で期間限定見逃し配信を予定しております。
見逃し配信のみご希望の方もお申し込みをお願いいたします。

📋 プログラム

- 発酵とは
- 発酵食品の魅力
- ぬか床の作り方
- ぬか漬けの漬け方
- 質疑応答

オンラインセミナー参加方法

【事前のご準備いただくもの】

- ・インターネットに接続できる端末。
(パソコン、スマートフォン、タブレットなどからご参加いただけます)
- ・ZOOM アプリのインストール (スマートフォン、タブレットの方)

【参加お申し込み方法】

- ①EM 生活 HP のオンラインセミナーイベントページ
または、QR コードより事前にお申し込みください。

「EM 生活」で検索

- ②お申し込み完了後、運営事務局 (seminar-info@em-seikatsu.co.jp) より以下のような「セミナー参加 URL」が記載されたお申し込み完了のメールが届きます。

参加お申し込み



EM 生活

または



EM生活公式ホームページもしくは、上記 QRコード読み取ってお申し込みください。

【当日のオンラインセミナー会場アクセス先】

<https://zoom.us/j/●●●●●●●●>

※お申し込み完了のメールが届かない方は、申し込み時のメールアドレス入力間違い、メール受信設定をお確かめのうえ、再度お申し込みください。

【当日視聴方法】

PCで視聴

- ①事務局より送信された「セミナー参加URL」をクリックします。
Zoomソフトが自動で起動し、接続します。
- ②入室画面でメールアドレス、名前を入力。
入力完了後そのままZoomミーティングに参加できます。
- ③配信開始10分前より入室可能です。開始までお待ちください。

スマホ／タブレットで視聴

- ① 事前に『Zoom Cloud Meeting』のアプリをインストールします。
- ②事務局より送信された「セミナー参加URL」をクリックします。
Zoomソフトが自動で起動し、接続します。
- ③入室画面でメールアドレス、名前を入力。
入力完了後そのままZoomミーティングに参加できます。
- ④配信開始10分前より入室可能です。開始までお待ちください。

Zoom

電子メールアドレスと名前を入力してください

名前

☒ 将来のミーティングのためにこの名前を記憶する

Web セミナーに参加

入室画面

入室の際に「メールアドレス」、
「名前」をご入力いただきます。

オンラインセミナーの注意事項について

- ・オンラインシステム「Zoom」を使用しての生配信になります。
- ・お申し込み完了後、オンラインセミナー事務局 (seminar-info@em-seikatsu.co.jp) より受付完了メールが届きます。
届かない方は、お申し込み時のメールアドレス入力間違いまたは迷惑メール設定などの受信設定をお確かめのうえ、再度お申し込みください。
- ・オンラインセミナーでは、参加者の映像、音声、氏名等は、他の参加者には表示されません。
- ・見逃し配信のみ視聴希望の方もお申込みをお願いします。生配信終了後にご案内のメールをお送りします。
- ・お申し込みキャンセルの場合、ご連絡の必要はございません。
- ・インターネットの接続やZoomの操作方法などのお問い合わせに関しては対応いたしかねますので、予めご了承ください。