

発酵講座

都市型ぬか床に挑戦！

10月27日（日曜日）

10時～11時30分

中央市民センター 2F 第一会議室

定員：（申し込み先着）20名 費用：500円

講師：発酵食スペシャリスト 牛島 恵美子さん

ご持参いただくもの エプロン・三角巾・お手拭きタオル

実際にぬか床を作成して、容器ごとお持ち帰りいただきます。
乳酸菌が豊富で、野菜を生そのまま食べるより、栄養価が高くなるぬか漬け。
冷蔵庫で保管するぬか床なので、難しくありません。
毎年大好評の発酵講座。今年は、ぬか漬け生活に挑戦してみませんか？

講座申込み、お問合せ先

受付開始 10月1日～

上記の講座は予約申し込みが必要です

住所、氏名、年齢、連絡先電話番号を

中央市民センター来館、電話、FAXにてお知らせください
〒810-0042

福岡市立中央市民センター 福岡市中央区赤坂2丁目5-8

指定管理者 （株）シンコー TEL：092-714-5521

FAX：092-714-5502