



発酵食品



※試食があります。

『ミキ』作り

〈日時〉 9月7日(木)

10:00~12:00

申込み受付中!

〈講師〉 山田 志津氏 センタークラブ
『キタQ自炊塾』講師

〈参加費〉 1,000 円 (持ち帰り容器代込み)

〈定員〉 16 名(先着順)

〈持ち物〉 エプロン、三角巾、マスク

※米奇(ミキ)とは、米・水・サツマイモのみで仕込む純粋な植物由来の発酵食品。奄美大島に伝統的に伝わるミキにはアルコール分は無く、離乳食から介護食としても良く手作りすることが出来る純植物性発酵飲料として幅広い方々の健康に貢献できる(腸内環境改善にも役立つ)食品です。