



河村屋
大宮店

お漬物屋さんの

ぬか、漬教室

今年も始まります!

毎年大人気!

健康と美容づくりにご家庭でぬか漬をはじめませんか?

- 漬物屋さんが丁寧にぬか床の作り方、保管の仕方、漬け方をレクチャーします♪
- 「いつもダメになってしまう・・・」という方も、いつでもお気軽にご相談下さい!
- エプロン一つで参加できます。
- ご夫婦で、仲良しのお友達同士で♪



●しっかり樽派・気軽にタッパー派
お好みで選べます!

●お漬物屋さんの熟成ぬか床を加えるので
初めてでも、美味しくぬか漬が楽しめます。

●昨年参加されて、ぬか床が減ってきた方も!



レッスン内容

5/26～開講! 詳しくは裏面をご覧ください。

●ファーストレッスン

ぬか漬とは?

ぬか漬の歴史・ぬか漬の健康パワー

ぬか床作り

材料を混ぜて、ひんやりやわらか気持ちいい!

ぬか床お預かり

河村屋で2週間お預かりして

大切なぬか床をしっかり発酵させます。

●セカンドレッスン

さあ、野菜を漬けましょう!

各野菜の漬け方のコツ

漬ける前の野菜の下準備

ぬか床の上手な楽しみ方

こんな時どうしたらいいの? 質問コーナー

ぬか漬レシピ

美容効果満点・特製甘酒スイーツとルイボスティー付

