

食の宝箱教室

減塩梅干し&酵素ジュース作り



昔ながらの保存食について学びながら、地域の旬の食材を使って“地域の恵み”をまるごと味わい、心も体も元気になる・・・そんな健康づくりにつながる料理を楽しく体験してみませんか？

今回の教室では、

減塩でも美味しい「梅干し作り」 ☆重石も使わず袋だけで作ります
季節の果物で仕込む「酵素ジュース作り」の2つに挑戦します！

教室で漬けた梅はお持ち帰り。おうちで天日干しして、おいしい
自家製梅干しを完成！させましょう



・開催日時：令和7年 6月19日（木曜日）
18:30~20:30

・会 場：清水西公民館 大会議室

・講 師：渡辺 寿美子 先生

・対 象：清水西地区にお住まいの方
15名まで（先着順）
締め切り 6/10（火）まで

・参加費：2,000円 当日集金します

・持ち物：筆記用具、マスク、手拭きタオル、
キッチンペーパー（梅拭き用）

●お持ち帰り 減塩（10%）梅干し付き
重石や桶を使用しません

お問合せ先

清水西公民館

TEL.0776-98-4560

休館日・・・月曜日

第3日曜日、祝日

申込み方法

お電話もしくは、下記の清水西公民館二次元
コードを読み取りの上お申し込みください。

※フルネームの記入
も忘れずにお願いま
す。

