

6/14

はなごはん具旬 workshop

特別栽培南高梅で作る 酵素たっぷり梅シロップづくり & 初夏のフラワーアレンジづくり

丁寧に一粒ずつ手摘みした香りのよい南高梅と
完全非加熱の生はちみつを使って、
自分好みの梅シロップを作ませんか？

梅仕事をしたいけどなかなか手が出せなかった方
梅シロップは、氷砂糖でしか作ったことがない方
そして、ちょっと変わった生姜梅シロップや、
レモン梅シロップ、スパイス梅シロップを
仕込んでみたい方。ぜひお待ちしております。
この夏は、酵素たっぷりの梅シロップで、
夏バテ知らずで過ごしませんか？



農家さんより直接仕入れる、
安心安全、美味しい梅を使用。

追加で梅が欲しい方には…
500g 1300円でお分けします。

仕込んだ
梅シロップ1リットル瓶を
お持ちかえり

旬のお花を使った
アレンジも作ります！
食と花のコラボワーク
ショップでお得です

講師 いのうえななこ
国際発酵食医膳協会認定
伝統発酵醸師 国際薬膳師
KMI認定
クシマクロビオティックスコンシェルジュ
エコール辻日本料理卒業
フードプランナー
立教大学卒業後、飲食店コンサルタント会社
にて、様々な業種のメニュープランニングに
携わり独立。結婚、出産後、
子供にアレルギーがあったことから、
食生活を全て見直すこととなる。
料理講師・レシピ開発・執筆・セミナー企画



日時：6月14日（土） 定員各回8名様
10：30～12：00／13：30～15：00

費用：5000円（税別）

梅シロップ材料一式、ワンドリンク、アレンジ材料一式、受講料含む

会場：はなごはん具旬 千代田区神田須田町1-3-1須田町ビル1階

お申込み お問合せ：03-4400-7107

DMやメールでも受付

