

なまえ

マツモト
松本 かずえ

分類番号 711

分類番号

分類番号

講座内容

奄美のミキ作り講座

お米とお水とサツマイモで作る発酵飲料のミキ。
1ccに1億個の乳酸菌！乳幼児～高齢者の心や身体
の健康に優しい飲み物、料理にも使えます♪工
程はおかゆを作り冷めたらサツマイモのすりおろ
しを入れるだけ。心と身体の話と水キムチ・ド
レッシングの料理レシピもお伝えします。

No image

開講できる日、時間帯

基本は平日（土日は要相談）、10時から12時、13時から15時（2時間講座→片付け）

指導料

1人2,500円

材料費

1人200円

実績、資格

対面、オンライン動画でミキ作り講座開催

ミキ作り講師

心屋認定カウンセラー

麹、調味料、腸活講座、心理学等を学び、心と身体が楽になるお話をお伝えしています

受講生のみなさんへ

ミキの故郷の奄美は寿命が長いそう。腸は健康や脳、心にも繋がっています。成長期のお
子様、家庭を支えるお母さん、働き盛りのお父さん、健康に気を遣う高齢の方にもおすす
めです！お問い合わせもお気軽にください

備考

コンロ、鍋が必要です。