

発酵に学ぶ自然に近い暮らし方

暮らしの発酵 通信

甘酒を作ろう。

VOL. 2
2016
SUMMER

TAKE FREE

発酵レシピ
やさしい甘さともちもち食感
バナナ入り甘酒パンケーキ

暮らしの発酵通信 第2号

発行：暮らしの発酵通信プロジェクト

愛知県名古屋市長区榎葉5丁目148番地（株式会社EM生活内）

kurashinohakko.com

大きく大きく大きくなあれ

土のおふとんをはぐように
ふた葉が顔をだしたよ
でもまだ眠たそう
きっと土の中がほこほこで
気持ちよかったんだろうな

ふた葉が背伸びをするように
大きな手を広げたよ
光あふれる外の世界が
夢と希望にみちていることに
やっと気がついたみたい

大きく大きく大きくなあれ
大きくなって天までとどけ





甘酒を作ろう。

昔から家庭で飲まれてきた、日本の発酵飲料、甘酒。寒い季節の飲み物のような印象がありますが、さわやかな甘みが特徴の甘酒は、江戸時代には夏バテ防止の飲み物として親しまれていました。一晩で出来ることから「一夜酒」とも呼ばれ、酵素が豊富に含む甘酒。麹と水を混ぜて発酵させて作られます。成分がビタミンやアミノ酸など栄養補給の時の点滴の成分に近い「飲む点滴」とも呼ばれます。手作りの甘酒で暑い夏を乗り切りましょう！

CONTENTS

- p1 **【特集】**
甘酒を作ろう。
- p4 暮らしの発酵人
no.2 中島直美さん
- p6 **発酵ハウスクエア**
目指せお掃除マスター
汚れになるその前に！
- p8 **発酵グリーンライフ**
失敗しないための栽培術
水やりにも優しさを！
- p10 蔵志野家の発酵物語
第2話 ぼくらと仲よし野菜の季節
- p12 **発酵レシピ**
バナナ入り甘酒パンケーキ
- p13 暮らしの発酵ワークショップ
に参加しよう！

暮らしの発酵通信は年4回発刊の季刊誌です。暮らしの発酵ウェブサイトから無料登録していただくと、発刊に合わせてご自宅に無料で郵送いたします。

暮らしの発酵ウェブサイト
www.kurashinohakko.com

発行 暮らしの発酵通信プロジェクト
愛知県名古屋市名東区極楽5丁目148番地
(株式会社 EM 生活内)
TEL: 052-709-7600(月~金 9:00~17:00)

甘酒を知る

甘酒とは？

麹(米や麦、大豆に、麹菌を繁殖させたもの)に水を加え発酵させる、なつかしい日本の発酵飲料。その起源は古代中国の聖なるお酒とも言われ、遠い昔から愛され続けてきた「甘酒」ですが、「酒」といってもアルコールは含まれていません※。現代では寒い時期の飲み物として扱われていますが、江戸時代では夏に、甘酒売りが通りでお客さん呼びながら売って歩く「夏バテ防止飲料」でした。酵素を豊富に含むので、お酒の席の前に必ず飲んで悪酔い防止にする、という武士の習慣もありました。二日酔いには効果が無いけれど、先に飲んでおく翌日が違うのだそう。

甘酒の効能は？

甘酒の成分は20%以上がブドウ糖。麹に含まれる酵素やコウジ酸、全糖

の必須アミノ酸、吸収率ばつぐんの天然のビタミンB群など、甘酒は栄養の宝庫でもあります。腸内環境の向上や脳の活性化、美肌効果としては日焼けの素のメラニン色素を抑えたり、疲労回復にも役立ちます。甘みによる満足感を得たいときには、砂糖を使わず甘酒に切り替えるだけで、おいしさと健康効果がぐっと高まります。

※ 酒粕に水と砂糖を加えた甘酒もありますが、その場合は酒粕由来のアルコールを含んでいる場合があります。



甘酒を作る

甘酒のつくり方

甘酒のつくり方はとってもシンプル。米麹とご飯(炊いた米または粥)を混ぜ、55℃～60℃をキープして6時間～9時間おいて糖化させるだけ。一晩で完成するので「一夜酒」と呼ばれることもあるそうです。炊飯器やポット、ヨーグルトメーカーなど保温設定ができる家電を使って、簡単に自作できます。甘酒には「かた造り」「うす造り」「早造り」の三種類があり、「かた造り」には米麹とご飯を同じだけの量使用します。「うす造り」には、米麹とご飯を同じ量にし、水を片方の半量加えて作ります。ご飯を使わずに、米麹に同じ量またはその倍の水を加えたものは「早造り」と呼ばれ、4～6時間の糖化で出来上がりです。保温しておく、米麹に含まれるアミラーゼという酵素がご飯の中のでんぷんを分解し、ブドウ糖を作り出します。すると、とっても甘い「甘酒」となるわけです。出来たばかりの生の甘酒には酵素が生きていま

す。保存する場合は日持ちさせるために熱しておきましょう。熱すると酵素は失活してしまいますが、甘酒の栄養成分は残ります。一週間程度で必ず飲みきって下さい。

甘酒のベストな飲み方とは？

時間帯によって効果が違ってきます。消化を良くしたいなら、寝起きや食後に。アルコールの分解を良くしたいなら、お酒を飲む前に。酵素が活きている甘酒をおちょこ一杯程度飲んでおきましょう。お砂糖の代わりに料理に使ったり、ドレッシングや煮物、炒め物に入れたり、ハンバーグなどに隠し味として混ぜ込んだりもおススメです。甘酒を200g、エクストラ・ヴァージン・オリーブオイルを150ccに米酢を50cc混ぜたものに塩と胡椒で味付けをすると、美味しいサラダドレッシングになります。オイルは少しづつ入れて乳化させるのがコツです。

麹

こうじ

「麹」とは、蒸した米や麦、大豆などの穀物に、麹菌を繁殖させた加工品のことをいいます。麹菌とは、アスペルギルス属の菌のひとつで、大昔から日本人が育んできた菌のこと。なかでも米麹は、白米を蒸し、40℃で3日程度置いて麹菌を繁殖させたものです。日本酒や甘酒の原料となり、最も一般的で入手も簡単です。麹に含まれる酵素はたくさんありますが、代表的なものにプロテアーゼとアミラーゼがあります。プロテアーゼは大豆などのたんぱく質を分解し、うま味成分のアミノ酸に変えます。アミラーゼは米などのでんぷん質を分解し、甘味であるブドウ糖に変化させます。こうした酵素は60℃に達すると活性を失ってしまうため、酵素を損りたい場合は温度に注意しましょう。



炊飯器で簡単！ 早造りの甘酒

【材料】
米麹(200g)、水(400g～800g、ヨーグルト状にしたい場合は水を少なめに)

甘酒の保存法

熱した甘酒の粗熱をとって容器に入れ、冷蔵庫で保存します。そのままだと発酵が進んでしまうため、1週間～10日を目安に使い切りましょう。それ以上に保存したい場合は、冷凍庫へ。アルミは溶けることがあるので、保存容器はホーローやプラスチック、ガラス製のものがオススメです。



1 炊飯器に材料を全て入れ、よく混ぜる。



2 保温ボタンを押し、濡らしたフキンで覆って3～4時間程度、保温する。ふたは必ず開けておくこと。



3 出来上がった甘酒を確認して、甘味が出ていれば成功です。甘くならない場合は、温度が高すぎか低すぎたせい。納豆のような臭いがした場合は失敗です。

中島直美さん

愛知県 主婦

6人の子どもを妊娠・出産。
昔ながらの考え方の大切さを
思い出したら、心も体も
おだやかに、楽になってきた。
古くて新しい、体と心が喜ぶ
暮らしが好き。



「なぜ」がいつばいの幼少時代

私が育った愛知県吉良町は、のんびりした田舎町。1歳9ヶ月の時に母が亡くなり、父と祖母に育てられました。すごく小さい頃、人って死んでしまうのに何で産まれてくるの？って思っていました。」

自然に囲まれた土地で中島さんは、たくさんの「なぜ？」を持って成長していった。

「父と祖母は牛を飼い、畑で野菜やみかんを育ててました。食事は季節の、いつも旬のものをたっぷり。高校生になって初めて、ハンバーグって家で作れるのーって、ショックで(笑)。それくらい、洋食が身近じゃなかった。」

家庭の中で自然と昔の日本の知恵を学んだ中島さん。当時の疑問は、家で

飼っている牛が自力分娩できないことだった。

「動物なのに自分で産めないの？」って思っていましたけど、出産を経験して、それがなぜか分かりました。牛舎の中では運動できないから、出産するための筋力が付かず「生む力」がなかったんです。草食動物の牛が穀物を食べると、乳腺炎になりやすく、父が牛の乳房にビワの葉シップを当てていたのを覚えています。」

子育てで学んだ食の大切さ

時代と共に暮らしが変化すると、体に変化が起きるのは人も同じだと中島さんは考える。「一人目、二人目を産む頃までは、牛乳、肉、魚、卵を食べて普通の食事をしていました。良質なタンパク質が大事と思い、二人目を妊娠



ビワの葉

ビワの葉はアミグダリンやタンニン、サポニンなどの自然治癒力を高める数多くの有効成分を含みます。お茶で飲んだり、温灸で肌に当てるなど様々な使い方ができます。

食とは菌を体に入れること

中には毎日がんもどきや油揚げ、豆腐など大豆食品を食べてました。そうしたら子どもが、生後半年に豆アレルギーと診断されたんです。」妊娠中に体内に取り入れたものが子どもに影響し、出産後に母乳からアレルギー反応を起こすことがある。大人になっても「なぜ？」を持ち続ける中島さんは、体に備わる本来の力が発揮できる食事を目指していった。「三人目を産む頃は豆も食べず魚も控え、ご飯と野菜中心の食事を心がけました。つわりも出産も楽になり、乳腺炎にもなりにくくなつて。昔の女性は野菜と米を中心に食べ、妊娠中も農作業をして、股関節を柔らかくしていたからお産が楽だったんです。昔ながらの暮らしをして化学物質を身体に入れなければ、体内の微生物がイキイキと元気に働き出すので、それが健康で楽しい毎日を送るコツかなと思います。」

(上) 元気いっぱい末っ子の淳太くん
(下) 中島さんが作ってくれた煮込んだ無農薬レモンと豆乳のクッキー





めざせお掃除マスター

汚れになるその前に！

いつも家族みんなで、元気いっぱい
に暮らしたい。そのためには、みん
ながリラックスできる空間作りが大
切です。朝起きて深呼吸、仕事や学
校から戻ってひと休み、お家の中が
キレイだと気持ちが良いですね。
おそうじのちょっとしたコツを覚え
て、家族みんなのエネルギーをぐいっ
と上げる、ストレスフリーの発酵生
活を実践しましょう！

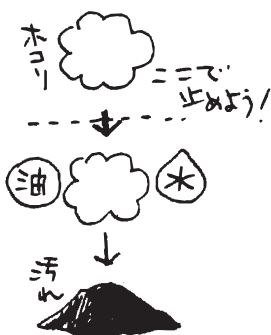
ポイント1
掃除の理想は
朝起きてすぐ

いちばん掃除効果のある時間帯って、
実は「朝起きてすぐ」なんです。ホ
コリが壁にくっつかず、床に落ちて
いった場合、目に見える大きさのホ
コリなら約30分、目に見えないホコ
リだったらなんと、約10時間もかか
ります。知らないうちに部屋中を旅
しているホコリたちですが、家のみ
んなが動き回る前なら、まだ静かに
床の上。だから掃除効果のアップに
は、朝はやく起きてすぐが最適！つ
いでに手足の先まで伸ばしてスト
レッチ、腰をぐいっと捻ってシエイ
プアップ効果も狙えます。お掃除エ
クササイズ、そろそろ始めましょう！

ポイント2
汚れになるホコリ
ならないホコリ

昼間ふとした時に目に飛び込んでく
る、窓から差しこむ光に照らされ空
気をフワフワ、キラキラと舞うホ
コリたち：キレイ、なんてウツトリ
してちゃいけません。ほとんどは目

に見えないサイズで、アレルギーの
原因にもなる様々な物質を含むホコ
リ。その種類は様々で、布団やカー
テン、じゅうたんなどから出てくる
繊維の綿ホコリ、ベットの抜け毛に
食ベカス、花粉、バクテリア、タバ
コの煙などなど。床に落ちたばかり
のホコリなら、掃除機やモップを使っ
て簡単に落とせます。でも時間が経
つと、水分や油分が混ざってベタつ
いた汚れやシミに……こうなると、
落とすのも一苦労です。汚れやシミ
になる前に、気づいたらサツとホコ
リを取っちゃいましょう。



ポイント3
静電気の除去
シュツシュでかんたん

あまり考えたこともなかったけれど、
ホコリには最大の特徴があります。す
それは「静電気に吸い寄せられる」

こと。ホコリがよく壁や天井の隅に
くっついているのは、そのせいなの
です。ホコリのないお部屋をキープ
するには、静電気を除去してあげる
のがポイント。静電気は水に反応し
て放電されるので、濡れタオルで拭
くと効果的にサヨナラできます。
EMWの薄め液を使ってシュツつと
すれば、微生物の発酵パワーがプラ
スされた水になり、汚れがさつと落
ち、静電気の発生も防ぐことができ
ます。ホコリがくっつきやすいパソ
コンやテレビの画面は、マイクロファ
イバーなど、糸くずの出にくい布を
使います。布をEMWの薄め液に浸
してから固く絞り、布を拭いて五分
ほど、半乾きになるまで待ちます。
これで拭きあとが残らず、静電気も
予防します。EMWの薄め液を毎日
お部屋にシュツシュするだけで簡単
お掃除でホコリのない空間が生まれ
ます。



天然素材

ハウスケア用発酵液

EMW

イーエム ダブリュ

ケミカルフリーの汚れ落とし
& 消臭で健康ハウスケア

善玉菌で快適おそうじ

EMW は、乳酸菌や酵母といった善玉菌を
はじめ、彼らが生み出す発酵環境に働く物
質がたっぷり入った天然素材のハウスケア
用発酵液です。汚れや嫌なニオイの素を分
解して悪玉菌の繁殖を抑え、お掃除や消臭
の強い味方に。みんな自然と深呼吸したく
なる「発酵空間」を生み出しましょう！

暮らしの発酵商品のお求めは www.kurashinohakko.com



失敗しないための栽培術 水やりにも優しさを！

植物たちの生長を助けるのに、私たちができる大切な「水やり」。簡単なようだけど、タイミングや水の量などシンブルなようで、なかなかむずかしい。水を忘れたら枯れてしまったり、やりすぎても根腐れしてダメ。毎日見守っていると、声はなくても、不思議と応えてくれるような気がしてくる植物たち。相手が何を求めているかを知るには、相手の言葉に耳を傾けること。ヒトも植物も、そこは同じです。正しい水やりを理解して植物の元気をサポートしましょう。

ポイント1 生長の段階で水のまき方が変わる

〈土に種をまいて発芽するまで〉
とにかく、水を切らさないことが大切！ すぐじ蒔きして種を植えた場合、すじに沿ってジョウロでたっぷり、優しく（種が流れてしまわないように）水を撒きましょう。プランター栽培の場合は、ジョウロではなくスプレーヤーを使いましょう。

〈発芽してもないころ〉
根の張りが浅いので、水まきは「とても優しく」を心がけましょう。葉がまだ小さく水分の蒸発も少ないので、水の量は控えめに。



優しい水やりは
スプレーヤーで！

〈本葉が双葉よりも大きくなったとき〉
土の表面から1センチの部分の白く乾いたら、水やりの時期です。

〈ポットの苗を鉢に移しかえるとき〉
水を注ぐ量の目安は、ポットの下の

穴から水がポタポタ垂れるまで。土に水分が完全に浸み込むまで待つ。ポットから苗を植えたあとも、ジョウロで優しく全体的に水をかけてあげましょう。

EM Garden を使おう！

よい菌とその菌たちがつくった有用成分がたっぷりなので、水だけをまくよりも植物の生長が促進されます。種まきから発芽までは1000倍、本葉がでたら5000倍の薄め液を使いましょう。まき方は水だけの時と同じ！

ポイント2 水やりの基本は朝

水やりのマスターには時間が掛かり、「水やり三年」という言葉もあるほど。基本は一日一回、植物の光合成がピークを迎える前の、朝早くにたっぷりと水を与えるのがベスト。日差しが強い時間帯に葉っぱに水をかけると、しずくが太陽を反射してレンズ状になり、葉っぱを焼いてしまうことも。プランターや鉢植えの水やりは、底や受け皿に水が流れ出るま

でポイント。受け皿に残った水は、水分過多で根を弱らせる場合もあるので必ず捨てること。真夏は、朝に与えた水が午後には乾くこともあるので、必ず涼しくなった夕方頃にも水をあげましょう。

ポイント3 タイミングは土の表面から1センチを目安に

だいたい土の表面から「1センチくらい」の深さまで白く乾いた時が、水やりのベストタイミング。植物によって、水を沢山必要とするもの、それほど必要としないものと、その性質によって水やりが変わります。育てる植物が水を沢山欲しがるかどうかわ、チェックしてみましょう。ベランダ栽培の場合、風の強い日はビツクリするほど土が乾きます。気づいたら土の様子を見て、水をたっぷりあげましょう。



天然
素材



ガーデニング用発酵液

EM Garden
イーエム ガーデン

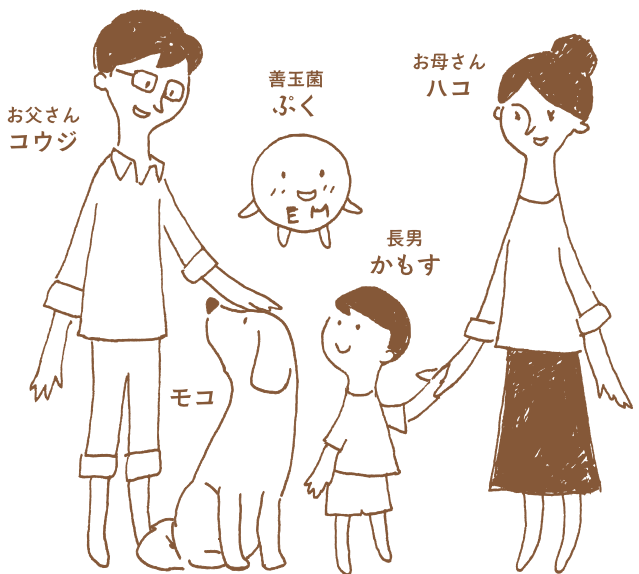
日々の水やりから始める
発酵ガーデニング

生育環境を発酵の力で改善

善玉菌優位な生育環境をつくる EM Garden は、乳酸菌や酵母が生み出すアミノ酸や有機酸など、植物をとりまく発酵環境に働きかける物質がたくさん詰まったガーデニング用発酵液です。植物も喜ぶ自然の力を活かすプランター栽培を始めましょう！

第2話 ぼくらと仲よし野菜の季節

お料理上手でお掃除好き、いつもニコニコお母さんのハコと、自然を愛するアウトドア派のお父さん、コウジ。色んなことに興味しんしん、好奇心あふれる小学一年生のかもす。きれい好きでかしいワンちゃん、モコも加わって、今日もにぎやかな蔵志野家の一日がはじまります。



「あゝ、しまった〜でも、すごいわね〜」
キッチンからママの声が、かもすの耳に飛び込んできた。なんだ？と、リビングで遊んでいたかもすと犬のモコは、耳をピクリと動かしだした。
「むむ〜事件のにおい〜」
急いでもかもすはママに作ってもらったフェルト製の探偵帽を被り、探偵かもすに変身してから助手のモコを連れてキッチンへと走っていく。
「ママ、事件なら探偵かもすにお任せを〜」
探偵になったかもすを見て、ママはクスッと笑って言った。

「大丈夫よ、探偵さん。事件じゃありません。冷蔵庫の中で忘れてた白菜が、こんなになっちゃったの」
ほら、とママが白菜を見せてきた。別に、普通の白菜に見えるけど…あれ？白菜の真ん中が…伸びてる？
「これ何〜？いったい、どういうこと？」
かもすは探偵になつていることも忘れ、びっくりして叫んだ。
ママは、びっくり顔のかもすに、キッチンテーブルに座るよう優しく言った。
「かもす、菌ちゃんのお話覚えてる？」
「もちろん！うちには、人や動物にとつていい菌ちゃん悪い菌ちゃんがいて、でも皆協力しあつて上手に暮らしているんでしょう？」
ママはにっこり、お日様みたいなお顔で笑った。
「そうです！それだね、うちでは菌ちゃんを使って、お野菜を作ってるの」

ふきだした。お日様の光をキラキラ反射して、水の粒が虹色に輝いて見える。
「パパ、この黄色のお花はなに？」
さつきから気になっていた、お庭の野菜コーナーの隅に咲いた黄色い花。かもすの指先を、パパが覗き込む。
「かもす、近くにきてよく見てごらん」
かもすが花に近づくと、パパは土とお花の茎の境目を指差した。

「枯れているけど、白菜の葉があるだろう」

「じゃあ、これは白菜なんだね！」
かもすはさつきの、冷蔵庫の中でも大きくなろうとする白菜のことを思い出した。

そよそよと気持ちのよい風が吹いてきて、白菜の黄色い花をそっとゆらした。モコは庭に住む虫たちを見つけては、追いかけて飛んだりはねたりしている。静かな日曜日のお昼すぎ、かもすは大事なことをすっかり忘れていたことに気づいた。

「あっ！パパ、大変だ！」
「どつした？かもす」
「ママに、おやつだからパパを呼んできて〜って、言われていたんだって」



「そりゃ大変だ！いそげ！」
かもすたちがバタバタとキッチンに入っていくと、テーブルの上におやつを用意がすっかり整っていた。ママが昨日焼いた、ナッツ入りのクッキーとグラスに入った冷たいミルク。それぞれの席に座り、いただきませすしてからクッキーに手を伸ばす。
「今シーズンの白菜は、今日の夕ご飯で終わりね」
かもすがクッキーをモグモグ味わっていると、ママがいった。それを聞いたかもすの頭の中で、またまたピカッ！とひらめいた。なんだか今日は、さえずるぞ。

「ママ、パパ！この芽をさ、畑にもう一度植えたら、白菜が大きく育つでしょ！また晩ご飯に食べられるよ〜」

なんて良いアイデア！かもすはパパとママがビツクリして喜ぶのを待ちかまえた。

「う〜ん、でもね、かもす」
期待していたのとちよつと違う感じで、パパが話しはじめた。

「植物は、季節にあわせて生長するんだ。春夏秋冬にあわせて芽を出したり、栄養を蓄えたり、花を咲かせたりするんだよ。それで白菜は、寒い時期によく育つ野菜なんだ」

「そうなの、かもす」
でもママは続けて、良いアイデアと思つたわ、えらい！とほめてくれた。パパが話し続ける。

「この、野菜がよく育つ季節、栄養豊富で美味しく食べられる時期を『旬』という。その季節は限られていて、日本は北から南に長いから、だから同じ野菜でも地域によつて旬の期間はズレるんだ。桜の開花時期と同じだよ、南から北へゆっくり広がっていくんだよ？」

「でもさ〜」

ママによると、野菜の中にも菌ちゃんは潜んでいて、土の中や作物のまわりがいい菌でいっぱいになると、野菜の中にもいい菌が沢山増えて、ずつと元気で長持ちするようになるそうだ。

「ママ、だからこの白菜は新しく芽をだしたの？」
そのとおり！とママも探偵みたいな言い方を、かもすの鼻先をちょん、とつついた。

「冷蔵庫の中でも、自分の子どもを残そうと頑張っているの。その証拠が、この新芽なのよ」
それを聞いたら、かもすの頭の中でピカッ！とひらめいた。

「じゃあ、ぼくも菌ちゃん野菜たくさん食べたなら、寒いところでも元気におつきくなれるよね〜」

冒険家になって、氷山の上で北極グマと一緒に記念写真を撮る未来の自分もかもすは思い浮かべた。

「よし、じゃあお話ししながら、おやつにしましょう！かもす、パパを呼んできて？」

ママにそう言われ、かもすはモコと競争しながらお庭にいるパパを呼びに走った。

「パパー、おやつだよ〜」

パパは野菜や花にお水をあげようと、ちようどホースを持っていくところだった。

「お、かもす。いいところに来た、蛇口をひねつてお水を出してくれるかい？」

「オッケー〜」

かもすが元気よく水道の蛇口をひねると、パパが向きに持ったホースからお水がパァーと噴水みたいに



かもすは不思議に思った。スーパーに行ったら色々な野菜が一年中あるじゃない。

「今は、農業の技術が発展したから一年中色々な野菜が食べられる。でもね、本当は自分が暮らす地域の、旬のものを食べるのが、いちばん体が喜ぶんだ。つまりね、遠くで育つた、旬がズレている野菜を食べるより、地元で採れた旬のものを食べるのが、いちばんいい」

「そっか〜」

なるほど、だから今夜のご飯で白菜が最後なんだ。なんだか、もつと野菜たちのことを分かるようになった気がするぞ、とかもすは思った。

「さて、ここでクイズです。一番近くで育つたお野菜は、どこにあるかな？」

もちろん、今のかもすには簡単すぎるクイズだ。ハイ！と元気よく手をあげて、かもすは答えた。

「お庭です！」

ごちそう様、と手を合わせてから、パパとかもすは立ち上がったお庭へ向かう。

「パパ！今から旬のお野菜、たくさん育てよう〜」

「大賛成！かもすの大好き、とうもろこしから作ってみよう」

暮らしの発酵ワークショップに参加しよう！

野菜・ハーブの栽培やお掃除に発酵のチカラを活用するワークショップを全国で開催しています。「発酵」を食だけではなく、暮らしの中の様々な場面に活用するノウハウを学んで、あなたも暮らしの発酵マスターになってみませんか？



野菜プランター栽培教室

5〜7種類の野菜やハーブ（例：ミズナ、バジル、ラディッシュ、スイスチャード、スイートマジョラム、リーフレタスなど）を一つのプランターで栽培する方法を実践でお教えます。無農薬・無化学肥料で栽培されたタネを、善玉菌たっぷりの健康な土で育てるので、育てる楽しみと食べる喜び、2つの感動が味わえます。家庭菜園もタネまきもはじめての方、大歓迎です！和気あいあいの楽しいワークショップです。



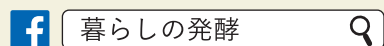
らくらくおそうじ教室

乳酸菌や酵母などの発酵のチカラを活用して、手荒れなどの心配がないケミカルフリー（合成洗剤を使わない）のお掃除方法をご紹介！安心・快適・楽ちん、三拍子そろったナチュラルな生活空間づくりをしませんか？ホコリが汚れになる仕組みなども学べる実践をまじえた楽しいワークショップです。



facebook ページでイベントの様子を見てみよう！

ワークショップの情報や暮らしの発酵生活に役立つ情報を随時発信中。私の町でもワークショップをやってほしい！というご要望や暮らしの発酵商品に関してのお問い合わせなどは暮らしの発酵ウェブサイト (<http://kurashinohakko.com>) のお問い合わせフォームまたは facebook のメッセージでご連絡ください。



バナナ入り甘酒パンケーキ



お砂糖やミルク、卵も使わないシンプルパンケーキは、もちもち食感でやさしい甘さ。素材の味を生かした健康的なおやつです。甘酒はアルコールゼロの家族みんなの健康食。甘酒は素材の味を引き立てる効果もあるので、いつものおやつがグレードアップ！そのままと甘酒を食べてくれないお子様も、こんがり焼けたパンケーキできっと笑顔がふくらみますよ！

材料

完熟バナナ	一本
甘酒	250g
小麦粉	180g
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	少々
シナモンパウダー	少々
ココナッツオイル	少々
シロップ(お好みで)	

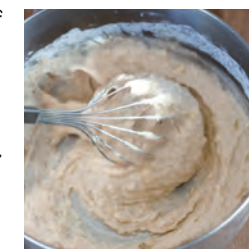


作り方

1. 完熟バナナをフォークの裏でつぶす。



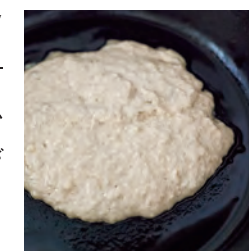
3. ボウルに小麦粉を少しづつ足し、軽く混ぜる。



2. ボウルに甘酒を入れ、1のバナナを加えよく混ぜる。



4. ベーキングパウダーとシナモンパウダーを足す。



5. フライパンにココナッツオイルをひき、おたま一杯程度の生地を入れ、ふたをして弱火で焼き目がつくまで焼く。