

95. 暮らしに生かす発酵食品

発酵食品には先人の知恵や食文化、健康へのヒントが詰まっています。
身近な発酵食品の奥深い世界を楽しく学びませんか？
毎日の食卓がもっと豊かになるはずです。

開催日： 月曜日 時間： 14時～16時 大阪歴史博物館 定員 40名

回	月	日	テーマ	内容	講師
1	9	13	発酵食品とは	・腐敗と発酵の違い ・発酵食品の健康効果	大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 准教授 稲垣 秀一郎
2	10	4	納豆	・地球上最強の「納豆菌」 ・「歴史」の中の納豆 ・「世界」の中での納豆 ・現代における稲ワラ納豆の可能性	らくだ坂納豆工房 伊戸川 浩一
3	10	18	キムチ	・キムチの歴史・種類など - 簡単な作り方	(株)梅田白雲台 代表取締役 呉 龍一
4	11	1	発酵のはたらき	・発酵のはたらきを活かす調理法	ごはんが主役の 料理研究家 おくの ひろみ
5	11	15	ヨーグルト チーズの話	・ヨーグルトやチーズの歴史 - 普段の生活での取り入れ方	雪印 メグミルク株式会社
6	11	29	1健康の秘訣は 健やかな腸から	・乳酸菌は腸に良いといわれてるのか？	近畿中央 ヤクルト販売会社