



佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や  
PCを借りる

ホールや研修室を  
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [まなびチョイスセミナー](#) > 平成28年度 ラボカフェVol.3 「Let's 献上！」 第2回を開催しました！

## 平成28年度 ラボカフェVol.3 「Let's 献上！」 第2回を開催しました！

### H28年度まなびチョイスセミナー（全6回講座）



ラボカフェは、“出会い”と“学び”の場です。

この講座での出会いが新たな出会いへとつながりますようにという思いを込めて、

10月から3月まで6回連続講座で開催しました。

★講座の内容は、こちらの [チラシ](#) (1068KB; PDFファイル)をご覧ください。

#### 第2回 【菌の巻】 江戸の知恵！発酵文化の菌未来 (11月12日)



第2回は発酵文化を体験。五感を働かせながら、味噌、甘酒、ぬか床作りを学びました。

【講師】竹重 千枝子さん（佐賀自然に学ぶ会料理講師）



講師は、とっても明るくチャーミングな竹重千枝子さん。

今回のキーワードは、「発酵は育てることと見つけたり」です。

【味噌作り】





味噌の材料、合わせ麹をほぐします。そして、ゆでた大豆はつぶします。  
材料の感触を確かめる、ラボカフェメンバーでした。



みんなで、「おいしくなあ〜れ、おいしくなあ〜れ」と美味しくなる呪文を唱えながら、材料を混ぜ合わせました。これを発酵・熟成させます。講座の最終回でみんなで食べましょう♪



#### 【甘酒作り】



江戸時代の人も飲んでいた「飲む点滴」と言われていた甘酒。江戸時代は夏場の健康ドリンクとして重宝されていたそうです。この日は、炊飯ジャーで作る方法を教えていただきました。作ってみると簡単♪

#### 【ぬか床作り】



ぬかと塩とぬるま湯を混ぜ合わせ、ぬか床を作りました。これを、家に持ち帰ってぬか漬けに挑戦です。  
「毎日ぬか床をかき混ぜてくださいね」と竹重さんから、ぬか床の育て方の説明がありました。



お昼に、竹重さん手作りの味噌を使った焼きおにぎりのみそ汁や、ぬか漬け、そして、この日のためにアバンセスタッフが作った甘酒をみんなにいただきました。とてもシンプルだけど、どれも体にしみる美味しさでした。



竹重さんから「ぬか床も味噌も、わが子だと思って、愛情をもって育ててくださいね」とお話がありました。味噌もぬか漬けも菌を育てていくとどんな味になるのか楽しみです。発酵文化、日本の伝統食の素晴らしさや手作りの楽しさを学んだひと時でした。



今回のアイテムの「味噌」をゲットできました。

## 参加者の声（講座アンケートより）

- ★身近な、味噌について深く知ることが出来たのでよかったです。
- ★普段口にしてるものを1から手で作るという貴重な経験をすることができました。  
また、ぬか床が育つ課程を舌で学ぶ事ができ、本当に面白かったです。
- ★初めてのみそ造り、完成が楽しみです。昔ながらの日本の保存食の“カ”を実感しました。
- ★ぬか床、育てられるか心配ですが。がんばります！
- ★みんなで、日本の文化が学べてよかったです。次につながるよう、育てていきたいと思います。

[戻る](#)[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センターTEL : 0952-26-0011  
FAX : 0952-25-5591〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)[交通アクセス](#)[お問い合わせ](#)

## 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

## 休館日

毎週月曜日（祝日も含む）  
12月29日から翌年1月3日まで[館内フロアマップ](#) >>[施設利用の手続き](#) >>[利用料金表](#) >>[施設利用Q&A](#) >>アバンセレストラン  
「あいちゃん農園」 お問い合わせは  
080-4312-4831