

参加無料

# 発酵のちからで薬草をおいしく食べる

第2弾

オンライン配信 (Zoom)

## 4月23日 (土)

## 10:30~12:00



← 申込はこちら

申込時に視聴用URLを送付します。

\* 4月21日締切

春の食材はこんなにも楽しめる! 発酵調味料を使って薬草を美味しく食べる方法をお伝えします。貴重なミネラルや薬効成分を効率よくとりましょう!!



山菜・薬草×麴調味料で作るアヒージョやジェノベーゼソースなど、和食にこだわらずヨモギやコンテツ(コシアブラ)など様々な薬草で応用が効くレシピをご紹介します!



\*今回はオンライン限定とさせていただきます。

### 講師紹介 上田 涼子

薬草コンシェルジュ・菌草生活研究家



日本で昔から有用されてきた微生物(発酵)と植物(薬草・和ハーブ)の智慧を活かした持続可能な暮らしと在り方を探究中、オンラインサロン主宰。



▲ Instagram

## 【主催】飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

事務局：飛騨市まちづくり観光課内 TEL 0577-73-7463 / email hidayakusou@city.hida.lg.jp