

# 地元食材をつかった

## 発酵食セミナー

コロナ禍以降は、健康意識がより高まり、免疫力を上げる発酵食品に再び注目が集まっています。雪国である鶴岡には冬の寒さを利用して作られる日本酒をはじめとした発酵食文化が今も多く残っています。

今回、多数メディアで活躍中の料理家で国際中医薬膳師・国際中醫師の資格を持つ井澤由美子氏から自然治癒力を高める発酵食の知識を学びます。季節の地元食材と地域の発酵文化を感じる食材を取り入れ、アフターコロナに向けた食文化創造都市らしいサービス（メニュー）開発への参考にしてみませんか？



### 井澤由美子氏

料理家

国際中医薬膳師・国際中醫師

NHKカルチャー文化センター講師や池袋コミュニティカレッジ薬膳調理講師を務め、NHK「きょうの料理」「あさいち」「趣味どきっ!」などの料理番組他、主に体に優しい商品開発を手掛ける

### セミナー内容

- ① 食養生の基本である薬膳、栄養学、発酵学についての解説
- ② 季節の地元食材と、地域の発酵文化を感じる「麴」や「酒粕」を取り入れた料理の試食（軽食3品）

### 参加対象

鶴岡商工会議所会員  
飲食店／宿泊施設／そのほか飲食関係者  
先着20名

日時

2.19



14:30~16:00

講義60分、講師レシピ料理試食30分

申込

FAX:0235-24-6171（鶴岡商工会議所）

費用

1,000円 当日ご持参ください

会場

湯田川温泉つかさや旅館  
鶴岡市湯田川乙52

事業所名

参加者名

電話番号

E-mail

主催：鶴岡商工会議所 共催：DEGAM鶴岡ツーリズムビューロー  
問合せ：0235-24-7711（鶴岡商工会議所 担当：後藤）