

お豆腐を作るときに出る副産物のおから。

おからは食べられるものなのに、なんと99%が産業廃棄物として捨てられています。繊維質も豊富で栄養価も優れたおからでお味噌を作れば、もったいないをなくすことができる上、栄養たっぷりなお味噌で腸活もできます。

おから味噌は大豆を使った一般的なお味噌よりも簡単にできるので、作り方をマスターして、皆でもったいないをなくしてゆきませんか！！



はなぞのこどもえんでは「もったいないをなくそう！おから味噌作りワークショップ」を計画中です。

◎対象は、年長きく組さんとその保護者さん(参加希望者)・子育て中の親子

◎日時は、7月15日(金)10:30~12:00

◎持ち物:エプロン、三角巾または帽子、手ぬぐい、筆記用具

ワークショップでは給食用おから味噌をみんなで作るほか、おから味噌を使ったお漬物やおから味噌汁を飲んでいただき、その美味しさに驚いてもらえたらと思っています。みなさんのご参加、お待ちしておりますね。

講師:中曾根直子

プロフィール

五穀料理研究家。沖縄雑穀生産者組合 組合長。

ヴィーガン・カフェ「浮島ガーデン」の店主として、オープンから12年、安心安全な地域の食材を食べることが沖縄の自立した経済をつくることにつながり、海と大地を清らかに、人の体も元氣できると、地元の無農薬・有機／自然栽培の野菜や穀物で料理してきました。同時に在来雑穀の種の保存、雑穀の生産量を上げ、飢えることのない平和な社会をつくってゆきたいと、未来へのたねまき活動も行なっています。



浮島ガーデンの公式HP おからみそ床HP

