

(43 / 年 4 月 16 日) ワークショップ(酢エわかわたい サウ-クラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

とても簡単でおいしく作ることができました。ありがとうございます！
発酵の進捗具合の量にはビックリ。酢クラフトを
試食できるとはなかなかおもしろい。目安にしてみました。
発酵をおもしろく感じることができました。ありがとうございます。

(2019 年 4 月 16 日) ワークショップ(酢エわかわたい サウ-クラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日はありがとうございました。

お料理はハードルが高く、スボラには少し手軽に学べるのがとても
サウ-クラフトなどの方法は入りやすく、楽しく参加することができた。
最近牛乳の臭いが、野菜を食べるようになってきていたので、上手に取っかて
みたいと思います。

講座もわかりやすく、とても私も腸内フローラを育てたいと気づき
参加したです。積極的に参加したい
と思います。

(2019 年 4 月 16 日) ワークショップ(サウ-クラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

わかりやすく、とても楽しかったです。ありがとうございました。
楽しく学びました。また参加させていただきます。

(2019 年 4 月 16 日) ワークショップ(サウ-クラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

・腸相関の話が一番面白かったです。
これを意識して、食事に取り込んでいきたいなと思います。
色んな発酵食品の作り方にビックリしました。
体の菌の働きもおもしろかったです。
また 宜しくお願ひします！

(31 年 4 月 16 日) ワークショップ(ピクルス ガワ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

初めての参加に 塩の乳酸菌の作り
作り方等 分かりやすく ぜひ家でも
いかに野菜を ためておます
勉強の 作りまじい
ありがとうございました。

(平成31年 4月16日) ワークショップ(ガワ-クラウト、セキリス作り)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今日も、楽しくお勉強させていただきました。

味の違いが、良くわかってよかったです。

思っていたより、簡単に作れて、さっそく自分でも
色々作ってみようと思います。

はたやすさんのワークショップでは、いつも新しい発見や

ひらめきが生み出されてくるので、とても楽しく、たのしみになっています。

ありがとうございました。

(2019年 4月16日) ワークショップ(ピクルス ^{セキリス} ガワ-クラウト 作り)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

乳酸菌の役割の再確認、これに

漬物野菜の味、めかづけと糸の作り方を

(2019年 4月16日) ワークショップ(ガワ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

塩の役割のことも重要だということと乳酸菌の特性のところが、

めかづけと乳酸菌で、性質も変わってくることも、実験でわかる。

(2019年 4月 16日) ワークショップ(ピクルス - ガワ- グラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

発酵食品 と フルーツ を 合わせに 考へて
食育 にも できる といふ こと 考へて いる
甘辛 両方 スイーツ として コラボ してみたい。
これから チャレンジ できる !!

(2019年 4月 16日) ワークショップ(ピクルス - ガワ- グラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

ピクルス も ガワ- グラウト も ~~食べる~~ 食べる タイミング で
色んな 味が 楽しめる こと が わかりました。
お野菜 の 乳酸菌 で 腸内 環境 にも 良く。
F&L いろいろ 野菜 で チャレンジ してみよう と 思いました。

2019年3月16日分に
続きます

(3 / 年 3 月 16 日) ワークショップ(サウ-ビョルズ・ザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今まで知らなかった事をお教えて頂き
勉強になりました。

(H31 年 3 月 16 日) ワークショップ(お酢と使わない天然ビョルズ作)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

お酢も多くの市販品はアルコールを口にして、ビョルズを作るにも
自然の良なお野菜もスポイルされた状態にておている気がして、
今回参加しました

腸内環境、乳酸菌をみるには、日々の健康な身体
を維持できたら嬉しいなあ

早速、ザウ-クラウトを作りたいと思います

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(天然ビョルズとザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

最近、乳酸菌は目指せ、タイミングよく、FB を見ました。

簡単に作れて、いいワークショップでした。

有難うございました。

また、梅干し作りや、味噌作りに参加したいと思います。

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(^{米紙行田で「自然知能ワークショップ」} サウ-ビョルズとザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

ビョルズを家で作る方が、酢を使っていたので、いつも「切る」とか「できる」とか。
ふと、その酢のものか、酢は口で、食べられたのよ

教えてくれたのは、ビョルズか、ザウ-クラウトを作ったら、食べられるように

ありがとうございました。

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(^{米紀行} はなやす、^{画像を使わないサムネイル} サワークラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

私の脳、発酵してました。

ありがとうございました。

2019年1月23日分に
続きます

(2019 年 2 月 8 日) ワークショップ(お酢を使いな!! 天然ピクルス
感想 及び メッセージをお願いいたします。 ガク-クラウト

自分で お酢 を 使わず に 作れる と は 思わ なかった ので
良かったです

味 も まろやか で 簡単に 作れた ので

試し に 作っ て みたい と 思っ ました

あ り が と う ご さ い ました

(3/ 年 2 月 8 日) ワークショップ(ガク-ピクルス . ガク-クラウト)
感想 及び メッセージをお願いいたします。

ていねいでわかりやすく良かったです、

(2019 年 2 月 8 日) ワークショップ(ピクルス . ガク-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

思いのほか かんたんな工程で わかりやすく 美味しかった。

腸の話も ためになりました。 体に 良く してもらえよう に

頑張れ。 ガク-クラウト . ピクルス で 菌 増や して いきます。

おしまい