

発酵食品講座を開催しました

長野県では農業経営と農家生活の向上に意欲的な女性農業者を農村生活マイスターとして県知事が認定し、地域農業の振興、村づくり活動等、農村地域の問題解決に女性の立場から取り組む女性農業者リーダーの育成を図っています。

長野県農村生活マイスター協会諏訪支部では、11月24日と26日に発酵食品講座を開催しました。

関心が高まっている発酵食品をテーマにイベントを行うことで、世代間の交流や知識の受け渡しを図るとともに、コロナ禍でも負けない健康な体作りを目指すことを目的に行いました。

2会場で17名の参加があり、マイスター会員が講師を務め、自宅でも手軽に作れる塩麹や甘酒などについての講演とそれらを活用した料理の試食を行いました。塩の代わりに塩麹を使用したドレッシングのサラダは「少ない塩分でもうま味があるから美味しい」、砂糖の代わりに甘酒を使用したケーキは「優しい甘さ」などの感想があり好評でした。また「どのくらいの期間発酵させているのか」といった調理方法に関する質問や、参加者同士でも各家庭での発酵食品の食べ方などについての情報交換が積極的に行われました。

