

塾のコンビニ！まちづくり塾  
阿賀野市公民館成人講座

老舗糰屋さんから学ぶ

# 大人のための 初めての味噌作り講座



味噌：大豆を茹で（蒸し）てつき砕き、麴（こうじ）と塩を加えて発酵させたもの。  
原料の米麴・麦麴・豆麴の別により米味噌・麦味噌・豆味噌、  
色から赤味噌・白味噌など、味から甘味噌・辛味噌などに分けられる。

味噌には様々な効果が期待されています

腸内環境を整える効果、胃がんを予防する効果、老化を抑制する効果、  
メンタルを整える効果、生活習慣病を予防する効果

自分で作った味噌は、きっと格別に美味しいはず！

\*\* 手作り味噌で、毎日の生活をより豊かに健康に \*\*

令和7年

11月18日（火）10:00～11:30 受付 9:30～



場 所：安田交流センター 3階 調理実習室・和室

講 師：月岡糰屋 月岡 尚洋 氏

対象者：市内在住・在勤の成人の方（高校生を除く）

定 員：先着20名 \*定員に達し次第締め切り

参加費（材料費）：3,500円（味噌約4kg分）

持ち物：味噌を入れる桶（5ℓ～10ℓサイズ）→材料を混ぜ、持ち帰る用  
桶が必要な方は800円で用意します。（申込時に注文）

キッチン用ゴムベラ、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

申込先：安田公民館 0250-68-3006

申込期間：令和7年10月21日（火）～10月31日（金）



こんな感じの



あがのし  
阿賀野市

THE CITY OF AGANO

主催：阿賀野市民生部生涯学習課

問合せ先：安田公民館 ☎0250-68-3006