

## sweets lotus



Text Size : A A A

| [news](#) | [profile](#) | [diary](#) | [work](#) | [lesson](#) | [recipe](#) | [event](#) | [restaurant](#) | [contact](#) | [link](#) |

### Sun.06.12.2016

#### ●水キムチのワークショップ@のと食堂

昨日は、田無なおきち週末ごはん「のと食堂」(Click!)にて、「わじまの海塩」(Click!)で水キムチと水キムチ料理を作って食べる、美味しいワークショップでした♪

能登の生んだ「わじまの海塩」は、マグネシウム豊富で、発酵に適したミネラルバランスなので水キムチ作りには、ピッタリなのです。

水キムチや発酵についてのレクチャーをした後は、みんなで水キムチ作り！  
作ったキムチはお持ち帰り。  
おうちで発酵させてから食べていただきます。



水キムチ初めての方も多く、みんな興味しんしん！



熱心に質問も飛び交いました。



仕込んできた水キムチの試食も。

「大根とカボスの水キムチ」と  
「きゅうりと青唐辛子の水キムチ」。

食材が変わるだけで、スープの風味が変わるのを  
味わっていただきました。

その後は、今回のメニューで使う  
自家製醤油麹やフレーバーオイル、エスニック調味料なども  
テイスティングいただいて、  
ポチポチお腹がすいたところで、、、



いよいよ、水キムチと「能登のイカ」を使つてのエスニックご飯作り。こちらはデモンストレーションで。



能登のイカほか、あさりや豚肉、と具材も盛り沢山。が、美味しさの決め手は、やはりわじまの海塩。



水キムチたっぷりのガパオ風ごはん、好評でした！



ポーチドエッグの失敗しない作り方のコツも、デモをしながら  
伝授！これが思いのほか喜んでいただけて嬉しかった！



水キムチの汁を入れた美奈スペシャル美肌ガスパチョは、  
飲んでおくと二日酔い知らず？！



水キムチと胡桃の塩麹ドレッシングのサラダとともに、女子  
会スタート♪



もちろんおちやけ付き！スパークリングにワインに日本酒に、私もいっぱい飲んじやいました♪



今回が、のと食堂週末カフェ、最後を飾るイベントでした。



大好きなんべ友達も参加してくれて、私にとっても思い出深い会になりました。

主催「わじまの海塩」社長 橋本三奈子さん、お世話になりました。  
ご参加の皆さま、本当にありがとうございました！

夏バテ防止の常備食として、この夏みんなが  
水キムチで元気ですごせますように♪

[美奈のおしゃデリクッキング](#) / [美奈料理イベント](#) / [その他仕事](#)

[Back](#)

[Old Log](#)

[Next](#)

[Admin](#) | [RSS](#)

[Petit Homepage Service](#)