

ミスコン・グランプリ受賞の  
西嶋希美枝さんと

# 命よろこぶ ごはんをつくらう

2025年4月12日(土)

10:00~13:00

醗酵の力を使って素材を生かした、おむすびと野菜たっぷりの  
お味噌汁をつくります。ミスコンにまつわるエピソードや、  
美しさと健康の秘訣についてお聞きします。



お味噌汁は、当日の朝、  
茅ヶ崎海辺の朝市で  
仕入れた野菜を使います。  
どんな具材になるかは  
当日のお楽しみ!



講師 西嶋希美枝さん

日本古来縄文より続いてきた【醗酵】を伝える薬剤師。醗酵歴20年。〈ミズエシカリンクジャパン2024〉で、醗酵と命よろこぶごはんについてスピーチし、日本大会準グランプリ、東京大会グランプリ受賞。2019~2024年、玄米酵母液季節の活用レシピ作成・調理担当。玄米酵母液をはじめ、醤油、味噌、醬、納豆、ミキ、漬物、酵素などを用い、目に見えない菌たちを味方に「腸活=腸を活かす」命よろこび溢れる在り方・生き方を提案している。中学・高校生の母。

会場 うみかぜテラス調理室

定員 16人(応募多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(材料費)

持ち物 エプロン、手拭き

申込期間 3月1日(土)~3月24日(月)

申込方法 窓口、電話、ウェブ申込フォーム

当選発表 3月29日(土)までに、当選者のみに電話またはメールで連絡



ウェブ  
申込フォーム

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHPなど広報業務に使用します。ご了承ください。

申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

指定管理者：株式会社タウンニュース社 茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。

