

# ◆手作りヤンニョム教室

～気軽に自家製キムチを楽しむための発酵ワークショップ～



定員  
7名

韓国料理には欠かせない  
"万能ソース"!

パス心理教育研究所 オープンハウス 特別プログラム

**日時** 2024年10月27日(日)  
13時～14時30分

**参加費** 6,500円(税込)  
\*材料費込

**会場** PAS心理教育研究所  
京王井の頭線 駒場東大前駅西口より徒歩5分

## ご案内

今年は「オープンハウス」の特別プログラムとして、ヤンニョム作りを開催します。

オープンハウスでは、研究所に気軽に遊びに来ていただける機会として各種プログラムを開催しています。

「自分で自分の時間をきざむ」を大きなテーマに、身体を動かしたり、おしゃべりをしたり、ここらについての知識を学んだり、ご自分の関心のあることをみんなと一緒にやってみたりと、気楽に参加できるテーマや内容で、多くの方にご参加いただいています。

今回の特別プログラムのテーマは「お料理」。研究所のおおきなキッチンで、みんなでヤンニョムを作ってみませんか？

ご関心のある方、ぜひぜひご参加お待ちしております！



プログラム詳細は裏面に！

## プログラム紹介

ヤンニョムとは韓国料理の合わせ調味料の総称です。漢字では「薬念」と表わされるように、この言葉は食が薬になるという薬食同源・医食同源の思想に基づいています。肉料理の下味にしたり、さまざまなお野菜と合わせてキムチ漬けを作ったり、チゲ・ナムルなどにも使用されたりなど、韓国料理には欠かせない"万能ソース"とも言えます。

この講座ではそんなヤンニョムを美味しく簡単に作ることができるレシピをご紹介します。このほか、さまざまな野菜をヤンニョムと合わせて出来るキムチの作り方をお伝えいたします。

キムチは糖質と脂質の少ない低カロリー食品であり、食物繊維やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれた栄養素の宝庫です。キムチを手作りする過程で乳酸菌による発酵が進み、その効能でキムチの味付けと保存性が高まるだけでなく人間の腸内環境も整え免疫力がアップします。さらに発酵中に大量に生成される有機酸が身体の生理機能を活性化し、生活習慣病の予防、近年では新型コロナやインフルエンザにも効果があるとされ注目を集めています。

## ワークショップ内容

- ・ヤンニョムを手作りすることはもちろん、誰でも手軽に作れて失敗もしない「切干大根キムチ」の作り方を実習します。
- ・当日作ったヤンニョムや「切干大根キムチ」はお持ち帰り頂けます。
- ・白菜キムチやカクテキキムチ、オイキムチなどの作り方のコツもご紹介いたします。
- ・キムチを手作りすることによって得られる乳酸菌や有機酸、食物繊維などの効能についても学べる内容になっています。

### ●当日ご用意いただくもの

- ・エプロン（唐辛子をはねるので多少汚れても問題ないものをお勧めします）
- ・ヤンニョムなどをお持ち帰りいただく袋・バッグなど

## 講師紹介

### 岩渕 一成



岩手県出身、慶応義塾大学経済学部卒業。本業であるシステムエンジニアの仕事を続けながら自身のライフワークである発酵食・スローフードについての研究に日々勤しんでいる。メインの研究テーマはぬか床とぬか漬け料理。2016年より目黒にある居酒屋「京都の日本酒とおでん べろべろばー」にて毎月2日間開催されるイベント『岩渕DAY』は手作りの発酵料理や自身がセレクトした日本酒、自然派ワインなどを提供し人気を博している。2017年、日本発酵文化協会認定発酵マイスターの資格を取得。2022年からは目黒・発酵食堂NEPUにて不定期ながら発酵食イベントやワークショップなども開催している。最近のマイブームは自家製キムチ作り。

## お申し込み方法

### 1.お電話でのお申込み

受付時間内に、03-6407-8201までお電話ください。

### 2.メールでのお申込み

「氏名」「電話番号」「メールアドレス」件名「ヤンニョム作りワークショップ申込」と記載し、pas@pas-ins.comまでご連絡ください。

### 申込締切：10/16(水)

※10/23(水)以降のキャンセルは、キャンセル料が発生いたします。何卒ご了承くださいませ。

## お申込み・お問合せ

### パス心理教育研究所

153-0041 東京都目黒区駒場2-8-9

☎03-6407-8201 ✉pas@pas-ins.com

