



「失敗しない」

ぬか床づくり体験会

～自分だけの『一生モノ』を育てる贅沢な時間～

- ・本気で始めたい方へ：基礎からトラブル対処法まで完全網羅
- ・味が定まらない方へ：16年のキャリアに基づく「正解」を伝授
- ・美味しいもの好きの方へ：絶品「スペアリブのぬか炊き」試食付き

【講座内容】

- ・実践!ぬか床仕込み：仕込んだぬか床1kgはお持ち帰りいただきます。
- ・ぬか床の深～い話：菌の仕組み、困った時のQ&A。
- ・試食タイム：ぬか漬け、スペアリブのぬか炊き、炊き立てご飯。

ご予約はこちら



ぬか床のある家に育ち、ぬか床歴16年の講師による、「続くぬか床体験会」です。
皆様のご参加お待ちしております。

2026. 5.23 sat ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

参加費：¥6,000 (税込) 定員：各回6名

※参加費は当日お支払いいただきます。(現金のみ)

※定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

持ち物：エプロン・タオル等(お手拭き)、筆記用具

トーヨーキッチンスタイル岡山ショールーム

岡山市北区今2丁目8-4

TEL：086-243-6111

営業時間：10:00~18:00 (水曜日休日)



カモシカkitchen
西村 麻衣子さん

福岡生まれ福岡育ち。

子どもの頃からアレルギー体質に悩み、食生活と生活リズムを見直すことで365日薬を飲む生活から脱却。ひどい花粉症が治った経験より発酵食、特にぬか漬けを広める活動を行っている。