

まちなか WORK SHOP 2022

日々を丁寧に暮らし心穏やかに過ごしたい。

そんなあなたに暮らしをゆたかにする新しい出会いと体験をご提供します。

<p>7.7 木</p> <p>ポインターすみれ ハーブと精油でつくる ボタニカルハンドソープ</p>  <p>●実費/2,500円 ●“洗う”ことに目を向けてみませんか? ①汚れを落とす ②皮脂を落としすぎない ③生態系への配慮という視点で、植物由来の複合洗剤をベースに、ハーブや精油をブレンドして洗うたびに癒されるようないい香りのするハンドソープをつくってみませんか? ●持ち物/筆記用具、持ち帰る袋</p>	<p>7.22 金</p> <p>荻澤智世 旨辛簡単麻婆豆腐 醤油風味の春雨サラダ</p>  <p>●実費/4,000円 ●定番の麻婆豆腐の講習。簡単につくれるポイントをお伝えします。付け合わせはさっぱりと食べられる醤油風味の春雨サラダです。 ●持ち物/エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器 ※キャンセルは3日前までをお願いします。</p>	<p>8.4 木</p> <p>もとむらりえ 6種類の塩麹 味比べと塩麹づくり</p>  <p>●実費/2,500円 (麹調味料アレンジスープ試食付) ●今話題の腸活を塩麹で! 異なる穀類×麹菌で作る6種類の味見から、お好きな塩麹を選んで仕込んでいただきます。自分の手で作るから自分の体に合った塩麹の出来上がり。麹調味料のアレンジ方法もお伝えします。親子での参加大歓迎 ●持ち物/エプロン、ハンドタオル</p>
<p>8.24 水</p> <p>宮坂正美 藍の生葉で ポシェットを染めよう!</p>  <p>●実費/3,500円 ●携帯とお財布が入るサイズのポシェットを藍の生葉から染めます。ハンカチや風呂敷、スカーフなどあなたが染めたい一品と一緒に染められます。あまり大きなものは染められませんが、綿、絹、麻の素材のもの1点お持ちください。●持ち物/エプロン、ゴム手袋、密閉できるビニール袋</p>	<p>9.2 金</p> <p>荻澤智世 秋ナスを楽しむたっぷりナスの ミートグラタン ナスと生ハムの春巻き</p>  <p>●実費/4,000円 ●秋ナスをトマトジュースを使って作るミートソースと合わせ、グラタンにします。ナスと生ハムを包んだ春巻きはおつまみにピッタリです。●持ち物/エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器 ※キャンセルは3日前までをお願いします。</p>	<p>9.16 金</p> <p>唐沢千加子 アロマwaxカップ& サシェを作ろう</p>  <p>●実費/4,000円 ●アロマワックスは火を灯さずに香りを楽しめます。お好みの香り、好きなお花(プリザーブドまたはドライ)をお選びいただき自分だけの気に入りの作品を作りましょう。ふんわり優しく香る作品が、お部屋も気分も華やかにしてくれます。 ●持ち物/はさみ、眼鏡(細かな作業に必要な方)</p>
<p>10.19 水</p> <p>矢ヶ崎政也 エアプランツの デザインレイアウト</p>  <p>●実費/4,000円 ●土いらずの霧吹きで育つエアプランツをお洒落に飾って育ててみませんか? 4種前後の品種と流木を楽しくレイアウトします。 ●持ち物/エプロン、もしは、作業向けの洋服(粘土のような素材を一部使います)</p>	<p>10.25 火</p> <p>中山昌幸 ルームシューズを作ろう</p>  <p>●実費/6,000円 ●「くつと足ナカマヤ」のレザールームシューズキットを使って、みんなでのんびり手縫いしてみませんか? 化学薬品を使っていない、肌にやさしい天然革です。ご自分で手縫いすることで、永く愛着をもって使っていただけます。 ※お申込み時に靴のサイズをお知らせください。</p>	<p>11.16 水</p> <p>遠藤恵子 香り豊かな グリーンリース作り</p>  <p>●実費/5,000円 ●生命の循環を表すリース。針葉樹の爽やかな香りに包まれながら、円を紡いでゆく作業は至福のひと時です。鳥のリースベースにワイヤーで花材を絡めていき、直径約30cm程の大きさに仕上がります。●持ち物/キッチンバサミ ※キャンセルは1週間前までをお願いします。</p>
<p>11.25 金</p> <p>荻澤智世 きのこたっぷり鶏肉のフリカッセ キャロットライス、きのこマリネ</p>  <p>●実費/4,000円 ●フリカッセはフランス家庭料理。鶏肉の軽いクリーム煮です。きのこをたっぷり入れうまみ倍増です。キャロットライスと一緒に食べていただきます。 ●持ち物/エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器 ※キャンセルは3日前までをお願いします。</p>	<p>12.9 金</p> <p>遠藤恵子 生花とドライフラワー で作るお正月飾り</p>  <p>●実費/4,000円 ●昨年大好評だった、しめ縄ドア飾り。今年は更に形やアレンジも新たにお伝え致します。基本の花材にお好みのドライフラワーを合わせたオリジナルのドア飾りで、素敵な年をお迎え下さい。●持ち物/キッチンバサミ ※キャンセルは1週間前までをお願いします。</p>	<p>12.16 金</p> <p>荻澤智世 クリスマスにピッタリ スペアリブのマーマレード煮 野菜の重ね焼き</p>  <p>●実費/4,000円 ●スペアリブをマーマレードの甘味と苦味を使い、こっくりとした味に仕上げます。付け合わせは、野菜を並べオープンで焼く簡単重ね焼きです。●持ち物/エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器 ※キャンセルは3日前までをお願いします。</p>

●参加料は、1,000円+実費 となります。



講師ご紹介

ハーブと精油でつくるボタニカルハンドソープ **7.7**

issou(一草) **ポインターすみれさん**

1999年 渡英 美術大学で学びつつガーデニングやハーブや精油が身近にある生活に魅力を感じ図書館と庭、周りの植物を先生に観察と実践を通して学ぶ。2011年 帰国。2012年よりブレンドティの制作や香りの調香、ハーブやアロマを生活の中で楽しむためのワークショップ、ガーデニングなど植物にまつわる仕事を展開中。2019年より呼吸のレッスンも行っている。



料理 **7.22, 9.2, 11.25, 12.16**

フードコーディネーター **荻澤智世さん**

大学卒業後食品メーカー(フォーシーズ)に就職。食品についての知識を広げる為退職し、調理師専門学校に入学。卒業後、辻クッキングスクールの講師アシスタントを経て、料理研究家上村康子の料理アシスタントをしながら、フードコーディネーターとして活動。結婚を機に松本に移住。菓子研究家石橋かおりのアシスタントをしながら、自ら料理教室を主宰している。



自家製麺を体感!日本の伝統調味料「麴」に舌と手で触れよう! **8.4**

管理栄養士/麺マスター **もとむらりえさん**

新潟県生まれ。大学卒業後、都内で管理栄養士として勤務。夫の転職を機に、オンラインでの特定保健指導に携わる。縁あって出会った自家製麺に魅了され、麺マスターを取得。麴を通して自身の体や在り方が大きく変化したことから、麴の魅力を伝えるべく活動を開始。資格を活かしてオンラインを中心に心と体の土台づくりをサポートする講座を展開中。



藍の生葉でポシェットを染めよう! **8.24**

すくりてまり **宮坂正美さん**

東京都生まれ
1996年、松本に移住。
カントリードールなどの雑貨制作販売を経て、数年前に草木染めの糸に出会い魅了される。
現在、信州の草木で糸を染め、すくりてまりの講師としても活躍中。



アロマwaxカップ&サシェを作ろう **9.16**

ボワ・ド・サントゥール主宰 **唐沢千加子さん**

安曇野市生まれ、臨床検査技師として病院勤務中にお花に魅了され、学びを深めお花の講師としての活動をスタート。その後、写真や様々なモノづくりに出会い2013年に安曇野市の自宅にて「ボワ・ド・サントゥール」をOPEN。現在は、花・写真・グルーデコ®・クレイ・マーカージュなど多様なレッスンを展開しています。どんな作品でも素敵に作るためのポイントをお伝えします。



エアプランツのデザインレイアウト **10.19**

イーストガーデン **矢ヶ崎政也さん**

上伊那郡辰野町生まれ。10年間程ベットショップ業界で活動し、縁あって観葉植物の道へ。イーストガーデン 店舗スタッフとして、日々植物達や足繁く通って下さるお客様方とのコミュニケーションの中に刺激をもらい、仕事に励む日々。



ルームシューズを作ろう **10.25**

くつと足ナカマヤ **中山昌幸さん**

松本市にある小さなくつ屋です。
一人ひとりに寄り添って、歩く(身体を整える)ためのくつを作っています。足型(石膏)を採り、そこからインソールを作ります。そして足の測定データからくつを作ります。実店舗はなく、自宅敷地内の自作工房でくつ作りをしています。
<https://nakamaya.handcrafted.jp/>



リース、お正月飾り **11.16, 12.9**

nila natural enagy **遠藤恵子さん**

東京都出身 文化服装学院スタイリスト科卒業後、ファッションスタイリストとして多くの媒体での活動の傍ら、野外フェス等のステージ装飾、ショーウィンドウディスプレイ等のデコレーターとしても活動。2011年、現在の長野県松本市に拠点を移し、自然の中で子育てをしながら、花や自然素材を中心とした作品を創り続けています。



開催時間 13:30~15:30または16:30(内容により異なります)

開催場所 信毎メディアガーデン
3階キッチンor スタジオ

参加料 1,000円+実費(当日現金でお支払いください)

定員 6名~16名

お申込み 信濃毎日新聞松本本社まちなか情報局

TEL0263-32-1150 平日9:00~17:00 <https://www.shinmai-mediagarden.jp/>

※コロナの感染状況により延期する場合があります。

