

めか床講習会

6月13日(水)

10時30分～

講師

高橋佐知子・安井富子

どんなに暑くてもかびない工夫をお教えます。冷蔵庫に入れたのでは美味しいものは出来ません。

お楽しみに。

<材料>

めか	1Kg
水	8カップ
塩	160g
みそ	大さじ1
昆布	10g
赤とうがらし	2本
食パン	1枚
にんにく	2片