

THE NEW STYLE OF GAXTUSHYUKU

THE NEW STYLE OF
GAXTUSHYUKU
[みんなの合宿]

● 6月19日のテーマ

「だし」と「麴」で整える、新しい夏。

CONTENTS

SESSION #01 [帆やキッチン・円居 × やいづ善八]

だしプレッソ麴で作る 初夏の和イタリアン

だしプレッソと米麴を発酵させて作る初めての発酵調味料【だしプレッソ麴】。
鰹や昆布の濃い出汁と米麴を合わせ発酵させてみたら旨味の固まりに！

老舗だし専門店「やいづ善八」の手軽に使える新しい出汁・だしプレッソ。
いつもと違う、発酵ごはんの教室「円居」な時間は、【だしプレッソ麴】を使い、
初夏に嬉しい和イタリアンを、和モダンあふれる帆やの空間で。

蔵出しの和食器に盛り付ければ気分も上がります。

美味しい！だけじゃない。食べることで暮らしとカラダ、健康を整えること、
食でつながるストーリーを円居さんと、皆さんと共有していきたい、スペシャルな教室です。



※写真の器はイメージです。

円居 × やいづ善八

◇開催日時：6月19日(土)

A.10時～13時(定員10～12人)※受付9:40～

B.15時30分～18時30分(定員10～12人)※受付15:10～

◇参加料：8,800円 / 1名

※税込(講座、料理、発酵デザート、持ち帰り用だしプレッソ麴つき)

◇セッション#01内容：

①やいづ善八さんによる「だしプレッソ講座」

②madoiさんによる「初夏の和イタリアン講座(だしプレッソ麴の作り方・だしプレッソ麴を使った料理)」

※料理(予定)は、夏野菜のキッシュ、出汁トマトゼリー豆腐クリーム添え、車麩カツレツ出汁ソース、新玉ねぎピソソワーズ、切干大根とオリーブのマリネ、夏野菜ピクルス。

※野菜、乾物を中心に動物性食材も使用します。

※講師のデモンストレーションを中心に、お客様にも簡単な調理、盛り付けをお手伝いさせていただきます。

◇持ち物：筆記用具、エプロン、ふきん、容器(持ち帰り希望の方)

※作ったお料理は帆やでお召し上がりいただけます。持ち帰り希望の方は容器、保冷バックをお持ちください。

◇お申し込み方法：帆やキッチン「円居 × やいづ善八」は下記アドレスにてメールで受付。

参加ご希望のプラン名と時間をお間違えなきよう、①～④必要事項を記入ください。

shizuoka@r-b-s.jp

[必要事項] ①ご希望のセッション名とご希望の時間 ②参加者のお名前 ③当日連絡のつく電話番号 ④住所

[申込み受付] 6月7日(月) 20:00より受付開始。※定員となり次第受付終了とします。

◇キャンセルについて：キャンセルされる場合は1週間前までにご連絡をお願いいたします。※キャンセル料は本案内下段にてご確認ください。

◇受付会場：庭の宿「帆や-hoya- 焼津」焼津市城之腰119-1 <https://umitabi-yamatabi.jp/hubumi/>

◇駐車場：「やいづ善八/マルハチ村松 浜通り店」焼津市城之腰108-1-1

※当日は臨時駐車場として「帆や-hoya- 焼津」隣、「やいづ善八/マルハチ村松 浜通り店」の駐車場をご利用いただけます(無料)。



hoya 発酵ごはんトレーナー:madoi





SESSION #02 [帆や・マインドフルネスランニング]

初心者向け、 マインドフルネスランニング



はじめてみませんか? 食べることとカラダをつくること。

アミノ酸豊富なかつお節は、疲労回復に効果があり、天然の栄養ドリンクのような働きをしてくれるので、フィットネスの前後に、だしのパワーをいただいてパワーアップ&リカバリー。

マインドフルネスランニングは、より気持ちを整えられる瞑想的な走り方。

コツは、リズムよくカラダを動かすこと。

当日は、カラダの肩甲骨と股関節の可動域を広げて、自分にとっての「心地よい」トレーニングを体得しましょう。

マインドフルネスランニング ※円居 × やいづ善八と両方参加も可能です。

◇開催日時：6月19日(土) 13時30分～14時45分 (定員 10～12人) ※受付 13:10～

◇参加料：1,000円 / 1名 ※税込

◇セッション #02 内容：

ストレッチと基本動作でしっかりウォーミングアップ後、ファンラン (ジョギング) します。

おしゃべりできるペースでのグループ走。コースは約4km (30分程度)。焼津の海岸線を気持ちよく、海岸を駆け抜けます。

◇持ち物：ランニングのできる服装と靴、補給水分、着替え、タオル、保険証 ※お持ちの方はザックがあると便利です

◇お申し込み方法：帆や「マインドフルネスランニング」は下記アドレスにてメールで受付。

参加ご希望のセッション名をお間違えなきよう、①～④必要事項を記入ください。

shizuoka@r-b-s.jp

[必要事項] ①ご希望のプラン名②参加者のお名前 ③当日連絡のつく電話番号 ④住所

[申込み受付] **6月7日(月) 20:00より受付開始**。※定員となり次第受付終了とします。

◇受付会場：庭の宿「帆や-hoya- 焼津」焼津市城之腰 119-1 <https://umitabi-yamatabi.jp/hubumi/>

◇駐車場：「やいづ善八 / マルハチ村松 浜通り店」焼津市城之腰 108-1-1

※当日は臨時駐車場として「帆や-hoya- 焼津」隣、「やいづ善八 / マルハチ村松 浜通り店」の駐車場をご利用いただけます(無料)。

◇キャンセルについて：

キャンセルされる場合は、1週間前までにご連絡をお願いいたします。※キャンセル料は本案内下段にてご確認ください。

〈キャンセル料について〉

1週間までのキャンセル：なし

3日前までのキャンセルの場合：ご予約メニューの金額から50%

前々日～当日のキャンセルの場合：ご予約メニューの金額から100%

〈体調管理について〉

コロナウイルス感染拡大防止のため、検温をお願いしております。当日の受付時に体温が37.5℃以上の場合、参加の中止させていただく場合がございますのでご注意ください。なお、そのような場合にはキャンセル料は発生いたしません。



hoya ファンラントレーナー: hisa



hoya ホームページ