

【朝活LIVE】発酵食ウィーク！

万能発酵調味料で

簡単・美味しい・ヘルシー&免疫力UP

～醤油麹&ひしお編～

★注意★ 各動画の最初の2～3分は、スタンバイ中のため無音になっています。

◎10月26日（月）

先週までの振り返り&今週の予告

醤油麹&ひしおの具体的なお話は、明日から😊

アーカイブ動画はこちら↓

<https://youtu.be/vXOSpmTh92g>

🌱酵素たっぷりの甘酒レシピ


<https://cocoaru.net/2979>

(↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も)


🌱ズボラバージョン甘酒レシピ

<https://cocoaru.net/4687>


(↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います)

 甘酒でお肉を醸す


<https://cocoaru.net/3392>

 かぼちゃ甘酒の作り方


<https://cocoaru.net/10861>

 発酵あんこの作り方

<https://cocoaru.net/14731>

 甘酒と調味料のコラボ！

<https://cocoaru.net/4656>

 まごきょんInstagram


<https://www.instagram.com/magokyon/>

◎10月27日（火）

各フィードバックと醤油麴&ひしおの作り方


アーカイブ動画はこちら↓

<https://youtu.be/c7vKObAU6TU>

 酵素たっぷりの甘酒レシピ


<https://cocoaru.net/2979>

(↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も)


 ズボラバージョン甘酒レシピ

<https://cocoaru.net/4687>


(↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います)

 甘酒でお肉を醸す


<https://cocoaru.net/3392>

 かぼちゃ甘酒の作り方


<https://cocoaru.net/10861>

 発酵あんこの作り方

<https://cocoaru.net/14731>

 甘酒と調味料のコラボ！

<https://cocoaru.net/4656>

 まごきょんInstagram


<https://www.instagram.com/magokyon/>

◎10月28日（水）

醤油麴の活用法と各フィードバック


アーカイブ動画はこちら↓

<https://youtu.be/NZD527oEdSQ>


 醤油麴の作り方&使い方アレンジ

<https://cocoaru.net/2321>


<https://cocoaru.net/11459>

 赤と青の唐辛子で作る発酵調味料教室へ


<https://cocoaru.net/10457>

 ひしおの作り方

<https://cocoaru.net/1512>

 名刀味噌本舗 ひしおの糀 (Amazon)

<https://amzn.to/3mCEYX9>

 まごきょんInstagram


<https://www.instagram.com/magokyon/>

◎10月29日（木）

ひしおの活用法と各フィードバック


アーカイブ動画はこちら↓

<https://youtu.be/atJLkfEvDjQ>


 醤油麴の作り方&使い方アレンジ

<https://cocoaru.net/2321>


<https://cocoaru.net/11459>

 赤と青の唐辛子で作る発酵調味料教室へ


<https://cocoaru.net/10457>

 ひしおの作り方

<https://cocoaru.net/1512>

 名刀味噌本舗 ひしおの糀（Amazon）

<https://amzn.to/3mCEYX9>

 まごきょんInstagram


<https://www.instagram.com/magokyon/>

◎10月30日（金）


ひしおの活用法と今週の振り返りなど

アーカイブ動画はこちら↓


<https://youtu.be/sEjQFjP4uy0>

 ひしおの作り方


<https://cocoaru.net/1512>

 ひしおの使い方

<https://cocoaru.net/1524>


 名刀味噌本舗 ひしおの糀（Amazon）

<https://amzn.to/3mCEYX9>

 まごきょん愛用発酵関連グッズ

<https://room.rakuten.co.jp/hoaloha/items>

（↑麴、お醤油、ヨーグルティアも！）

 まごきょんInstagram

<https://www.instagram.com/magokyon/>