

**発酵料理人に教わる本格的料理教室「魔法の発酵ごはんワークショップ」を  
水際のキャンパス（旧森の国ホテル）にて2024年12月10日に開催します。**

～ 本イベント参加者限定の宿泊プランも登場！ ～

四万十川源流、森の国「水際のロッジ」（愛媛県松野町滑床溪谷）を運営する株式会社サン・クレア（本社所在地：広島県福山市城見町 代表：細羽雅之）は2024年12月10日に、愛媛県北宇和郡松野町滑床溪谷のエコヴィレッジ「水際のキャンパス」にて、勝手にお料理上手になるクリスマスレッスン「魔法の発酵ごはんワークショップ」を開催します。当日は講師に大谷りえさんをお招きし、麴をはじめとする発酵食品の基本や栄養学、発酵調味料づくりを教えてください。

また、当日は本イベント参加者限定の宿泊プランもご用意しています。ご宿泊プランでは、滑床溪谷の森の中での特別な癒し体験（暖炉の炎に癒される内省の時間、満天の星空に心打たれるナイトツアー、ご褒美アロマハンドマッサージ、発酵ごはん）をお楽しみいただけます。奥深い森で過ごす時間は非日常そのもの。いつもとは違う時間の流れや空気に心も体も解き放ちませんか。

株式会社サン・クレアは、本イベントを通して、日本の発酵文化をもっと手軽に日常の中へ馴染ませることでお腹の中から地域の方が元気になり、ご機嫌に生きるきっかけを作ってまいります。



### ■ワークショップイベント概要

イベント名：勝手にお料理上手になるクリスマスレッスン「魔法の発酵ごはんワークショップ」

開催日時：2024年12月10日 13:00-16:30

開催場所：水際のキャンパス（旧 森の国ホテル）

愛媛県北宇和郡松野町大字目黒 滑床溪谷

講師：大谷りえ（発酵料理人）

参加費用：8,000円

持ち物：筆記用具、エプロン、手拭きタオル、おかず持ち帰り用タッパー3～5個、持ち帰り用エコバッグ

ご予約方法：お電話もしくはInstagram DMまで

お電話 0895-43-0331 水際のロッジ 細羽まで

Instagram アカウント 森の国 Valley (@morinokuni\_valley)

## 【内容】

リラックスした状態でいただく発酵食。発酵に含まれる善玉菌には、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあるため、腸内環境を整えながら免疫力を高めて病気を予防する効果が期待できます。ご自身が家庭でも使えるスキルを身につけて家族みんなを元気にしましょう。

### ▶座学

- ・麴の基本のキ
- ・麴を食べるメリット5選
- ・おまけの栄養学
- ・3つの栄養素とは

### ▶実践

- ・3種の発酵調味料仕込み（塩麴、醤油麴、甘麴）
  - ・発酵煮物、魔法のアレンジ、ささみの発酵サラダ、エアーササミのスープなど
- ※ワークショップで作った調味料3種、おかずはお土産としてお持ち帰りいただきます。

## ■ワークショップ参加者限定宿泊プラン概要

宿泊日時：2024年12月10日～1泊のみ

宿泊場所：水際のキャンパス（旧 森の国ホテル）

愛媛県北宇和郡松野町大字目黒 滑床溪谷

宿泊料金：25,000円～（1泊2食付/1名様料金）

ご予約方法：お電話もしくはInstagram DMまで

お電話 0895-43-0331 水際のロッジ 細羽まで

Instagram アカウト 森の国 Valley (@morinokuni\_valley)

宿泊特典：①魔法の発酵ごはんワークショップ

リラックスした状態でいただく発酵食。発酵に含まれる善玉菌には、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあるため、腸内環境を整えながら免疫力を高めて病気を予防する効果が期待できます。ご自身が家庭でも使えるスキルを身につけて家族みんなを元気にしましょう。

②暖炉の炎に癒される内省の時間

じっと見つめるうちに、だんだんと頭の中が空っぽになっていった経験はありませんか。焚き火には、頭の中をリセットし、自分自身とじっくり向き合う「内省」を促す効果があるとされています。焚き火を眺めることで、「自分は、どうありたいのか」「今、本当に自分がしたいことは何か」「今の自分は何を求めているのか」など、自分自身について深く考えることができます。

③満天の星空に心打たれるナイトツアー

夜空の広大さに触れると、心が落ち着き、些細な問題が小さく感じられることがあります。また、暗い場所にいると視覚情報が減るため脳が落ち着き、遠くで輝いている星だけを見つめることで余計な考え事も消えていくのが感じられます。

④ご褒美アロマハンドマッサージ

自分でするより人にしてもらうとよりリラックスできるご褒美時間。そして、人の手に触れることで副交感神経が優位になるため、ハンドマッサージには孤独感や苦痛を緩和する効果もあると考えられています。

⑤発酵ごはん

夕食も朝食も発酵料理が主役です。美味しくて体にも優しいお食事をお楽しみください。

## ■ 講師 大谷りえさんについて



愛媛県西予市出身。高校2年の夏にバセドウ病になり、2年間体育はドクターストップ、20代前半は昼夜逆転生活、明日の予定もないニート暮らしを経験する。バスにも電車にも乗ることが難しかったが、精神障害者の就労支援をしている中で、麴と出会い、みるみるうちに体調が良くなり、気付いたら電車、バスで通勤していた。38歳で愛媛にUターン移住し、3年間地域おこし協力隊として着任する。2022年からフリーランスになり、発酵料理人として生きる。

## ■ 講師 大谷りえさんコメント

人と人が繋がるのが出来なくなった数年前。この時期を経て、リアルで繋がる凄さを体感しました。オンラインで簡単に繋がれる時代だからこそ、人と人が繋がり、自分と自分が繋がる体験を、心落ち着く水際ロッジで過ごしてみませんか。

美味しい発酵ごはんとお酒。アロマを使ったハンドマッサージをし合う時間。自分を癒すものは何なのか気付くと自分の機嫌は自分で取れるようになります。ここに来たら、明日からまた違った視点で世界が見られるかもしれません。ぜひ足を運んで、自分に体験させてあげてください

## ■ 株式会社サン・クレア 企画担当者 細羽伸枝コメント

毎日のご飯作りは大変だけど大事なことです。それが、手をかけずに美味しくできたら最高ですね。家族の健康は食事を作る人が担うと言っても過言ではありません。

麴や発酵が体にいいとは知っていても、何から始めたらいいかわからない方に是非来ていただきたいこの企画！クリスマスに魔法のようなレッスンをプレゼントしてもらいませんか。そして、このプレゼントは自分だけでなく、周りも幸せになるというおまけ付き！美味しくて体にいいご飯はきっとみんなを笑顔にします。

今年一年、頑張った自分に「ありがとう」を伝える時間。静かな森の中で、心も体も整えて、素敵な年越しを迎えましょう。

## ■ 株式会社サン・クレアについて

瀬戸内を中心に“地域とつながる”宿泊施設を6棟展開しています。2020年より四万十川源流の限界集落エリア「森の国 Valley」にて、宿泊事業を主とし、森林蘇生、土壌再生型農業、生きる力の教育など、地域を包括的にとらえた地域蘇生(Re-generate)に取り組んでいます。若者や家族の移住が増え、農家や猟師の担い手不足の解消にも貢献しています。

“人は自然の一部である”と捉え、人や大地が持つ本来の力を信じ、あるがままに育む。わたしたちは原点に立ち返り、人の営みを再定義し、新しい時代にふさわしい事業を育ててまいります。

代表：細羽 雅之

本社所在地：広島県福山市城見町 1-1-6

公式サイト：<https://sun-crea.biz/>

---

### <本リリースに関するお問い合わせ先>

Tel：084-927-0996 Mail：azumaki@oriental-web.co.jp

株式会社サン・クレア 広報担当 東（あずま）

---