

---

## 自炊×発酵！自炊料理家・山口祐加さんと発酵デザイナー・小倉ヒラクによる「発酵自炊レッスン」を発売

---



発酵デパートメント(所在地:東京・下北沢 BONUS TRACK内、運営:発酵デザインラボ株式会社、代表取締役:小倉ヒラク)は、2022年4月に新しいサブスクリプション「発酵自炊サブスク」を発売いたしました。

同商品は月に1度、自炊が豊かになるレシピ動画と発酵調味料をお届けするサブスクリプションです。レシピ通りに作れば、初めて作っても天才と錯覚する仕上がりに。発酵調味料を使いこなすコツを学びながら、発酵の面白さを実感できます。

## 開発の経緯



※前回のサブスクの様子

発酵デパートメントでは「発酵DIYサブスク」など、体験型のサブスクリプションを展開してまいりました。2020年4月から1年間は自炊料理家・山口祐加さんとともに、今回のサブスクの前身となる「発酵調味料サブスク」を販売し、200名以上のお客さまに受講いただきました。

今回の「発酵自炊サブスク」は、前回の「発酵調味料サブスク」のアップデート版。さらに皆さんの自炊や発酵に関するお悩みや疑問を解決し、自炊の面白さ、発酵調味料の美味しさを伝えるべく、自炊料理家・山口祐加さんにご協力いただく運びとなりました。

## 商品概要

「発酵自炊レッスン」は、なるべく料理の腕を上げずに、発酵調味料を使いこなすことで美味しい料理を作れるようになるサブスクです。

全6回にわたって、4～6つのレシピを作る解説動画とともに、4種類以上の発酵調味料をお届けいたします。前回ご好評いただいた部分はそのままに、新しいレシピを加え、リアルタイム配信からじっくり学べる収録型のレシピ動画に改良。動画では、自炊料理家・山口祐加さんと発酵デザイナー・小倉ヒラクによるレシピの実演と解説がおこなわれ、作り方のみならず、自炊が楽しくなる考え方や、お届けした発酵調味料の背景なども学べます。

かけるだけ、和えるだけなのに、お店のような奥深い味わいの料理が完成！動画を観れば、「なんでこんなに美味しいのか？」がわかるので、自炊や発酵に興味をお持ちなら、初心者から上級者まで幅広い層にお楽しみいただけます。

※レシピには既にZINEやWebで公開しているものもあります

### 【商品詳細】

---

【お問い合わせ】 発酵デザインラボ株式会社 担当：富樫・福井  
〒155-0033 東京都世田谷区代田二丁目36-15  
shop@hakko-department.com

- 商品名：山口祐加さんと小倉ヒラクの「発酵自炊レッスン」
- 価格(税込・送料込)：4,000円
- 内容：発酵調味料×4種類以上、3種類以上のレシピの実演・解説動画
- 追加募集期間：5/13(金)～5/24(火)23:59  
※上記期間のお申込みで、5月お届け分からのスタートになります。
- お届け回数：全6回(途中解約可能)※初回はお届け分は発送済み
- お届け予定：4月下旬(発送済み)、5月下旬、6月下旬、7月下旬、8月下旬、9月下旬
- 販売場所：発酵デパートメントECサイト
- URL：[https://hakko-department.com/products/sub\\_lesson](https://hakko-department.com/products/sub_lesson)

### 【お届け予定の調味料とレシピ】

#### ■4月(発送済み)



#### 調味料

- キッコーゴ五郎兵衛
- やまごみそ
- かんずり
- カネサのかつおぶし
- 発酵ZINE『かんたん発酵自炊レシピ33』





### レシピ

- 感動シンプル味噌汁
- ピリ辛漬け丼
- アンダンスー
- サムギョプサル風かんずり焼肉
- ピーマンとじゃこの醤油炒め

### ■5月



### 調味料

- 心の酢
- 底引きたまり
- 三州三河みりん
- 森奈良漬け



### レシピ

- 心の酢
- 底引きたまり
- 三州三河みりん
- 森奈良漬

### ■6月



### 調味料

- トリイ桶底ソース
- 仁井田本家 旬味(料理酒)
- 酒粕
- らっきょうのたまり漬





#### レシピ

- 簡単ハヤシライス
- あさりの酒蒸し
- 酒粕グラタン

#### ■7月

##### 調味料

- 八丁味噌
- サバのこんかこんか
- 鮎の白熟クリーム
- しょつつる

#### レシピ

- こんかのパスタ
- 麻婆豆腐
- 鮎クリームベイクドポテト

#### ■8月

##### 調味料

- アウトドア納豆
- 八方だし
- 米麺
- やまくにのいりこ

#### レシピ

- アウトドア納豆冷やし中華
- ナスの揚げ浸し
- お吸い物

#### ■9月

##### 調味料

- 井伊商店 麦みそ
- 三五八漬けのもと
- 一休寺納豆
- 能登のポン酢

#### レシピ

- なめみそ
- 三五八きのこそテー
- 一休寺納豆スペアリブ

## 講師プロフィール



### 自炊料理家・山口祐加

自炊する人を増やすために活動する自炊料理家®。自炊を続けるために基本一汁一菜生活を送っている。料理初心者に向けた「自炊レッスン」や子供向けの「オンライン自炊レッスン」も開催。著書に「週3レシピ」、「ちょっとのコツでけっこう幸せになる自炊生活」などがある。

<https://yukayamaguchi-cook.com/>



### 発酵デザイナー・小倉ヒラク

下北沢『発酵デパート』オーナー。著書『手前みそのうた』（農山漁村文化協会、2014）、『発酵文化人類学』（角川文庫、2020）『日本発酵紀行』（D&DEPARTMENT PROJECT、2019）など。写真集に『発酵する日本』（Aoyama Book Cultivation、2020）。山梨県の山の中で日々菌を育てながら暮らしている。

---

【お問い合わせ】 発酵デザインラボ株式会社 担当：富樫・福井  
 〒155-0033 東京都世田谷区代田二丁目36-15  
 shop@hakko-department.com

## 【発酵デパートメントについて】



発酵デパートメント(東京・下北沢)

「世界の発酵みんな集まれ！」を合言葉に、発酵デザイナー・小倉ヒラクが各地を旅して収集したユニークな発酵食品・食材やお酒やそれらにまつわる情報など、発酵のことならなんでもそろうデパートメント。実店舗は東京・下北沢のBONUS TRACK(ボーナスストラック)内に2020年4月1日にオープン。物販・飲食・展示・講座・WEBショップを通じて、発酵文化を継承し、未来に発展させていくための運動体として様々な企画に取り組む。

所在地: 東京都世田谷区代田2-36-15 BONUS TRACK内

運営: 発酵デザインラボ株式会社

代表取締役: 小倉ヒラク

URL: <https://hakko-department.com/>

本件のお問い合わせは、下記へご連絡ください。

発酵デザインラボ株式会社(担当: 富樫・福井)

〒155-0033 東京都世田谷区代田二丁目36-15

shop@hakko-department.com