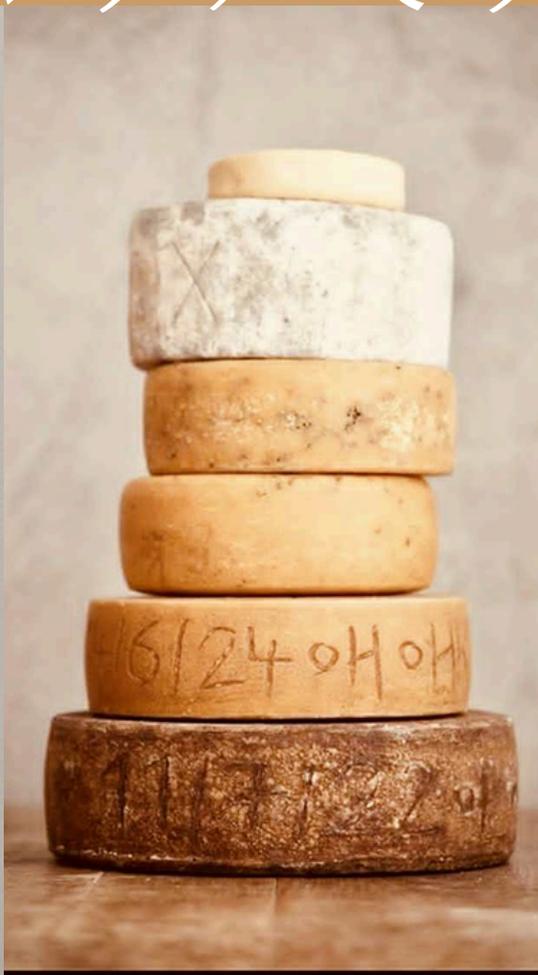




こんにちは！  
マリアです



# 自己紹介

こんにちは。マリア・ヴァレンティナ・フィッシャーです。オーストリアの小さな山村で生まれました。

学校のインターンシップをきっかけに農業に興味を持ち、卒業後、乳製品・チーズ製造の専門職として3年間の徒弟修行をし、複数の小規模家族経営農場で実務経験を積み、オーストリアのほか、ノルウェー、ドイツでも働いてきました。直近ではドイツで小規模ファームチーズ工房の運営を担当していました。

チーズの他には、ハーバリストの資格も取得し、アロマセラピストとして活動、ハーブウォークやナチュラルコスメの講座も行ってきました。また、ウィーン、リンツ、グラーツで植物画（ボタニカルアート）も学びました。

10月から旅をしており、これまでバルト三国やロシアを訪れました。鹿追での生活に溶け込み、新しいことを学び、自分の知識を共有できる機会をととても嬉しく思っています。オーストリアと日本の文化が、チーズ、ハーブ、アートを通して交差する面白い組み合わせに、今からワクワクしています。

# 植物蒸留とナチュラルコスメ ワークショップ

植物の蒸留は、香りや有効成分を抽出し、化粧品・料理・健康促進などに活かしてきた古くからの知恵です。

この講座では、家庭でできる方法で植物を蒸留し、抽出したハイドロゾル（植物水）を使って、ナチュラルコスメを作ります。

## 開催概要

日時：2026年3月7日（土）10:00～15:00（昼休憩あり）

会場：ピュアモルト クラブハウス

定員：10名程度

参加費：2,000円

申込方法：[フォーム](#)よりお申し込みください

## ワークショップで作るもの

蒸留ハイドロゾル（植物水）

※使用する植物は、講師のマリアさんが鹿追に到着後、環境を確認したうえで当日までに決定します。

手作り軟膏・ローション（蜜蝋・アーモンドオイル使用）

※容器は主催側で用意します。完成品はお持ち帰りいただけます。

主催：鹿追ノマド交流プロジェクト（錦光山、吉村）

# オーストリア伝統 チーズワークショップ

山岳酪農（アルプ酪農）の国・オーストリアで、何百年も受け継がれてきたフレッシュチーズやヨーグルト作りを、「家庭で再現できる方法」として学ぶ1日ワークショップ。“乳を丸ごと使う知恵”を体験します。

- 日時：2026年3月14日（土）9:00-17:00
- 会場：鹿追町ワーキングセンター 乳加工室
- 参加費：2,500円
- 定員：10名（申込順）
- 初心者歓迎
- 申込方法：[フォーム](#)からお申し込みください

 内容 ※当日の進行で変更になる場合があります。

- フレッシュチーズ作り
- ヨーグルト作り
- チーズを使ったオーストリアのデザート作り
- ホエイ（乳清）の活用アイデア
- 試食・質疑応答

【お願い】 チーズやヨーグルトは、温度や空気中の菌の影響で仕上がりが左右されます。混入リスクを減らすため、前日は納豆などの発酵食品の飲食はお控えください。

主催：鹿追ノマド交流プロジェクト（錦光山、吉村）