

自家製酵母パン 基礎

四季折々の果物、ハーブ、酒粕等で酵母を起こし、国産小麦、雑穀、全粒粉を使い体にも優しく旨みのある低糖質のパンを焼きあげます。小麦を石臼で挽きパンを焼く、パン作りの原点も味わえる講習も。

- 日 時：4/13 開講 第2木曜日 13:00～16:30
- 受講料：53,500円/11回（材料費を含む）他に入会金、施設維持費1,200円が必要です。
- 場 所：オルタナティブ生活館4階調理室

回	日程	講座内容
1	4/13	自家製酵母の起こし方 発酵メカニズム 国産小麦レクチャー 苺酵母でワッフル 豆乳クリーム添え ロールパン 成形2種
2	5/11	ローズマリー酵母 パン・オ・フロマージュ 農園野菜のフォカッチャ
3	6/8	タイム酵母 しっかり焼きこんだイングリッシュマフィン グルテンミートパティをはさんで 酵母パン生地で作る美味しいクルトン
4	7/13	トマト酵母・・・夏の酵母の作り方と注意点 酷暑にも強い旬のトマトのカンパーニュ・オ・レザン ビスコッティ
5	9/14	白神酵母で美味しいパンを焼くスキル 古代の腐葉土から生まれたミラクルな酵母でレーズンブロート
6	10/12	林檎酵母 すりおろし林檎のフルーツリングパン
7	11/9	バナナ酵母 アメリカンマフィン 大学芋
8	12/14	バナナ酵母 ル・ノートル風パネトーネ パン粉入りダイヤモンドクッキー
9	1/11	酒粕酵母・・・厳冬期のおすすめ酵母 あんぱん 酒粕クラッカー
10	2/8	柑橘酵母・・・甘夏ピールを作ってみよう 食事パンの王道、黒豆と胡麻のカンパーニュ
11	3/8	ヨーグルト酵母・・・石臼で小麦玄麦を挽いてみよう 胡桃入り全粒カンパーニュ

◆持ち物：エプロン、食器用布巾1枚、台布巾1枚、筆記用具、焼いたパン持ち帰り用紙袋
パン生地持ち帰り用容器またはビニール袋(生地は250g程度)

※メニューは都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※途中入会の場合は終了した月の受講料を差し引いて再計算いたします。

※開講後は納入された受講料のご返金を原則として致しかねますので予めご了承ください。

お申込・お問い合わせ：カルチャースクール アクト 045-472-7633

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-4 オルタナティブ生活館内