

ワールドワイドな酵母食クッキング

講師の菜園の野菜を使って起こす酵母や、ハーブ・果物など旬の食材から起こす酵母、スパイスを使います。無類の食いしんぼう講師が世界を旅して味わったメニューを日本の食材で再現。

- 日 時： 第3水曜日 10:00～13:00 入会随時
- 場 所： オルタナティブ生活館 4階調理室
- 受講料： 33000円/6回/材料費込 ※6回ごとのお支払になります。
他に入会金、施設維持費 100円/月(お休み月もいただきます)が必要です。
- 講 師： 相田 百合子 ブログ「相田百合子の地球まるかじり」 著書：「自家製酵母でパンを焼く」他

| 回 | 日程 | 講座内容 |
|----|---------------|--|
| 1 | 5/17 | 今日はタイ料理・・・元気なハーブも沢山使って ガパオライス・・・肉を使って&マクロビバージョン タイ料理の王道トムヤムスープ くわいのココナツミルク汁粉 |
| 2 | 6/21 | 初夏の遠足 相田菜園とメルカード、小松菜農家、「レストランさいとう」で横浜野菜ランチ、小泉 麴店等盛沢山 |
| 3 | 7/19 | 暑いのでカレー カシミアールミートボール、豆入りチャパティー エビと南瓜のカレー スパイス檸檬アイスクリーム |
| 4 | 9/20 | バンドン地方のインドネシア料理 落花生とジャコの前菜 ナシゴレン パフイシー(エビすり身のはさみ揚げ) ココナツミルクの焼き菓子 |
| 5 | 10/18 | 今日は台湾料理・・・乾物を使って 台湾風月餅 中華粥 鳥三杯煮 湯葉の春巻き |
| 6 | 11/15 | 豆、豆、豆cooking 金時豆のシュブリック 豆とソーセージのバスク風グラタン レンズ豆のちぎりパン 酵母餡蜜 |
| 7 | 12/20 | Xmasイブの料理 帆立のゼリー寄せ パイ仕立てクラムチャウダー お酒がすすむグリーンカレーパ ン カラフルシュークリーム・・・パンとシューのお土産付き |
| 8 | 2018年 1/17 | ほっこりする韓国料理 鱈のチゲ 蓮根と蕪のナムル 鶏肉とネギのおかず 胡桃まんじゅう |
| 9 | 2/21 | ほっとする中華・・・注目食材豆鼓 揚げピーナツ 百合のつぼみのチキンスープ 牡蛎と豆鼓炒め 沢庵のオムレツ |
| 10 | 3/21 | トルコ料理でまったりと 米とレンズ豆のスープ ひきわり小麦のキョフテ エビのカレー煮込み 肉入りパン |

◆持ち物：エプロン、食器用布巾1枚、台布巾1枚、筆記用具

※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。

※開講後は納入された受講料のご返金は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