



ワールドワイドな酵母食クッキング

講師菜園の野菜やハーブを使った&果物等旬の食材から起こす酵母や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やオリジナル調味料を駆使して再現。季節の酵母数種でエスニック料理の素材にうま味をプラス。基本的に生活クラブの消費材を使います

- 日 時： 第3水曜日 10:00～13:00 随時入会可
- 場 所： オルタナティブ生活館 4階調理室
- 受講料： 33,500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	2018年 4/18	トルコ料理でまったりと 赤レンズ豆のスープ キョフテ チキンピラフ ヨーグルトケーキ
2	5/16	タイ料理で体にパンチ！！ ソムタム グリーンカレー タイ風さつまあげ ココナツカスタード
3	6/20	初夏の遠足 港北ニュータウン周辺を巡り野菜生産者の畑で野菜丸かじり体験。 重ね煮料理と酵素玄米のランチのあと美味しいケーキ屋さんにご案内いたします
4	7/18	ベトナム料理でハーブとスクマムを堪能 骨付き肉の生姜煮込み ベトナムの汁麺 ドライバナナのケーキ
5	9/19	中華を楽しむ 上海雲吞 焼餅 パイナップルの月餅 ペニンシュラ風杏仁豆腐
6	10/17	スパイスが決め手のインド料理 小鯨のマスタード煮込み ジャガイモと芥子の実カレー 魚コロッケ インドの野菜炒め
7	11/21	韓国料理で温まる ワカメスープ 韓国風豚カツ 烏賊プルコギ 薩摩芋大麦ごはん
8	12/19	ニューヨークデリでXmas 牛肉のブルゴール風煮込み 帆立とエビのライスサラダ チキンナゲット ミニパネトーネ
9	2019年 1/16	スリランカのカレー コロンボのチキンカレー カシューナッツカレー ターメリックピラフ パイナップルケーキ
10	2/20	冬野菜と柑橘cooking ビーツとベーコンのスープ 芽キャベツのchicagoピザ 鳥のキンカンソース 人参と生姜のケーキ
11	3/20	今日はメキシコ料理 魚介のカクテル メキシコ風赤いごはん タイのトマトソース煮 レーズンブラウニー

◆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