

2025 年 相田百合子酵母料理教室

～日本の伝統食～発酵食クッキング

ロボットが活躍する時代ですが発酵保存食作りはしぶとく生き残る手仕事。熟成の見極め、うま味の出し方を学ぶことは免疫力アップにもつながります。保存食作りは酵母パン作りにも役立ちます。長いこと種を繋げる小麦酵母でパンも焼き、沢庵、キムチ、コチュジャン、麴から作る味噌作り等保存食作りを1年間じっくり学べる講座。発酵食材の軽食付き

●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」「自家製酵母の美味しいパン」「これ、台所で作れます」

●日 時：第2木曜日クラス(4/10 開講) 第2土曜日クラス(4/12 開講)

12:00～15:30 途中入会可、単発受講可(7,000 円)

●受講料：62,000 円/11 回(材料費を含む) 他に入会金と講座維持費 2,400 円が必要です。

●場 所：相田スタジオ (都筑区荏田南) 駐車場有り

	日 程	講 座 内 容
1	4/10(木) 4/12(土)	ハーブ酵母を日々の食卓に 小麦酵母作り方レクチャー 塩豚を使ってベーコン 卵、沢庵等燻製 スイスの修道院のパン
2	5/8(木) 5/10(土)	梅酵母 梅の力をいただき調味料を作ります やみつきになるコチュジャン 絶妙な XO 醤 小麦もやしのパン
3	6/12(木) 6/14(土)	テンペを作ってみましょう 田舎パン 旬のラッキョウ漬けとラッキョウ 漬け汁を使って作れる調味料&旬のソラマメから作る豆板醤のレクチャー
4	7/10(木) 7/12(土)	トマト酵母で酷暑を乗り切る ミニクッペ 酵母パンを使ってパン粥 ペニンシュラ風杏仁豆腐
5	9/11(木) 9/13(土)	中秋の名月には月餅を食べたい! ドライフルーツ入り月餅 チャイニーズピザ 中華薄餅
6	10/9(木) 10/11(土)	林檎のシードルを楽しみながら 麴から作る調味料レクチャー 丸ごと林檎の醤油麴ケーキ すりおろし林檎の田舎パン
7	11/13(木) 11/15(土)第3	酒粕、味噌、の旨みを味わう工夫 パン種、味噌、酒粕で漬けこむ魚の粕漬け 和食にもあう豆パン
8	12/11(木) 12/13(土)	冬の常備菜 自分で漬ける沢庵はとにかく美味! 甘夏ピールのパン ベッタラ漬け 沢庵漬け 豆ピクルス
9	2026 年 1/8(木) 1/10(土)	冬の漬物と焼き菓子、自家製魚醤の作り方レクチャー 釜山のキムチ名人、キムさん伝授ヤンニョム使用白菜キムチ 薩摩芋フィリングのガレット・デ・ロア
10	2/12(木) 2/14(土)	麴を作る体験もしながら講師オリジナルの薩摩芋味噌 味噌仕込み 栗饅頭又は茶通 麴仕込み 甘酒と味噌作りレクチャー
11	3/12(木) 3/14(土)	酒粕と甘酒のおいしさを味わいつつ料理、デザートに使う工夫も 大吟醸酒粕のブラマンジェ 甘酒のシフォンケーキ 酵母使用お惣菜

◆持ち物:エプロン、食器用布巾 1 枚、台布巾 1 枚、筆記用具

※メニューは材料調達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