

～日本の伝統食～発酵食クッキング

免疫力アップの発酵食を作って、おうち時間を楽しく過ごしましょう。発酵食品づくりが楽しくなると酵母パン作りも不思議と上達。一度起こせば長く使える小麦酵母でパンも焼きます。沢庵、燻製、塩味酥、キムチ、コチュジャン迄幅広くご紹介。毎日の食事で元気に、健康的に過ごす為のヒント満載講座です。

- 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」「自家製酵母の美味しいパン」他
- 日時：第2木曜日クラス(4/8開講) 第2土曜日クラス(4/10開講)
12:00～15:30 途中入会可、単発受講可(6,500円)
- 受講料：60,000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)

	日程	講座内容
1	4/8(木) 4/10(土)	ハーブ酵母を日々の食卓に 小麦酵母レクチャー 塩豚、卵の燻製 スイスの修道院のパンビュリーブロート
2	5/13(木) 5/15(土)第3	梅酵母 梅力で調味料作り コチュジャン XO 醤 小麦もやしの田舎パン
3	6/10(木) 6/12(土)	酵母ドリンクで夏を乗り切る テンペを作って大豆をとことん味わう カンパーニュ
4	7/8(木) 7/10(土)	旬のスイカ酵母を味わう ミニクッペ 酵母蜜豆
5	9/9(木) 9/11(土)	お月見の月餅を作ろう 香港の胡麻月餅 ぶどうパン 中華粥
6	10/7(木) 第1 10/9(土)	林檎のシードルを味わう 丸ごと林檎の醤油麹ケーキ すりおろし林檎の田舎パン・うかたまで紹介
7	11/11(木) 11/13(土)	味噌、酒粕、小麦酵母種活用月間 魚の酵母粕漬 小豆パン
8	12/9(木) 12/11(土)	冬の常備菜 乾物いろいろ使う回 甘夏ピールのパン ベッターラ漬 沢庵漬 豆ピクルス
9	2022年 1/13(木) 1/15(土)第3	冬の漬物と焼き菓子 ペチュキムチ・釜山のキムチ名人直接伝授ヤンニョム使用 和風ガレットデロア
10	2/10(木) 2/12(土)	麴作り体験日 米麴、薩摩芋味噌実習 塩味酥仕込みレクチャー みりん粕のスコーン
11	3/10(木) 3/12(土)	麴由来の甘酒と酒粕のうま味をとことん味わう 大吟醸ブラマンジェ 甘酒シフォンケーキ

◆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