

～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になっても生き残るのは発酵保存食を作る手仕事。熟成の見極め、うま味の出し方を学ぶのは健康的に暮らして行く為に必須条件。免疫力アップの発酵食を作りおうち時間も楽しみましょう。発酵食品作りは酵母パン作りにも役立ちます。

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、キムチ、コチュジャン等幅広くご紹介。麴を使いこなすスキルが満載！ 軽食後のレッスンに

- 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(4/9 開講) 第2土曜日(4/11 開講)
12:00～15:30 途中入会可、単発受講可(7,200円)
- 受講料:63,000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 駐車場あり

回	日程	講座内容
1	4/9(木) 4/11(土)	ハーブ酵母を日々の食卓に 小麦酵母レクチャー 塩豚のベーコン 卵&沢庵等燻製 スイスの修道院のパン
2	5/14(木) 5/9(土)	梅酵母 梅力で調味料づくり やみつきになるコチュジャン 絶妙なXO醬 小麦もやしのパン
3	6/11(木) 6/13(土)	テンペを作ってみましょう テンペ仕込み 旬のラッキョウ漬 豆板醤レクチャー
4	7/9(木) 7/11(土)	旬のトマト酵母で酷暑を乗り切る！ ミニクッペ イタリアの日常食、パン粥 ペニンシュラ風杏仁豆腐
5	9/10(木) 9/12(土)	年に一度は作りたい ドライフルーツ入り月餅 葡萄パン 中華粥
6	10/8(木) 10/10(土)	林檎酵母・・・林檎のシードルを楽しむ 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	11/12(木) 11/14(土)	味噌、酒粕のうま味をとことん味わいつくす 酵母・味噌・酒粕で漬け込む魚粕漬 焼き魚等和食にあう小豆パン
8	12/10(木) 12/12(土)	冬の常備菜 自家製沢庵はとにかく美味 甘夏ピールのパン ベッタラ漬、沢庵漬 豆ピクルス
9	2027年 1/14(木) 1/9(土)	冬の漬物と焼き菓子&自家製魚醤の作り方レクチャー パチュキムチ・・・釜山の韓国一のキムチ名人から伝授された特製ヤンニョム使用 薩摩芋フィリングの和風ガレット・デ・ロア
10	2/11(木・祝) 2/13(土)	麴を醸す...麴作り体験をします 講師オリジナルの薩摩芋味噌仕込み 栗まんじゅう又は茶通 甘酒、味醂仕込みレクチャーも
11	3/11(木) 3/13(土)	麴由来の甘酒と酒粕のうま味をとことん味わう 大吟醸酒粕のブラマンジェ 甘酒シフォンケーキ 酵母を使ったお惣菜

◆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