

～日本の伝統食～発酵食クッキング

日々ご飯に味噌、醤油、味醂等発酵調味料は欠かせません。麴を使いこなすことにより発酵食がより身近になる講座です。発酵食作りが楽しくなると酵母パン作りのスキルも自然とアップ。一度起こせば長いこと使える小麦酵母でパンも焼きます。沢庵、燻製、塩みりん仕込みの他日本人が食べやすいキムチやコチュジャンまで幅広くご紹介。毎日の食事が体を作ります。免疫力アップ、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 プログ：「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：4/9 開講 第2木曜日 12:00～15:30 随時入会可、単発受講可
- 受講料：33,500円/6回(材料費を含む) 他に入会金と講座維持費 200円/月が必要です。
- 場所：相田スタジオ (都筑区荏田南)

回	日程	講座内容
1	4/9	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&厚揚げ燻製 ビューリブロード
2	5/14	梅酵母 梅力で調味料づくり コチュジャン XO 醤 小麦もやしのパン
3	6/11	トマト酵母で夏を乗り切る トマト酵母ドリンク テンペ仕込み カンパーニュ
4	7/9	西瓜酵母はとにかく美味しい！ 西瓜酵母でミニクッペ 酵母蜜豆
5	9/10	年に一度は作りたい 蓮の実入り月餅 葡萄パン 中華粥
6	10/8	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	酵母パン、味噌、酒粕のうま味をとことん味わいます 酵母種＝ルバンと味噌と酒粕床で漬け込む青魚、豆腐、卵等 焼き魚等和食にあう小豆パン
8	12/10	冬の常備菜 乾物いろいろ 甘夏ピールのパン ベッタラ漬、沢庵漬 豆のピクルス
9	2021年 1/14	冬の漬物と焼き菓子 ペチュキムチ・・・釜山の韓国一のキムチ名人直接伝授、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	麴を醸す・・・麴作り体験をします。 米麴、薩摩芋味噌、みりんを仕込みレクチャー。みりん粕の焼き菓子
11	3/11	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

◆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