

## ～日本の伝統食～発酵食クッキング

日々ご飯に味噌、醤油、味醂等発酵食品は欠かせません。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。味噌仕込みや調味料を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。毎日の食事が私たちの体を作ります。より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：4/18 開講 第3木曜日 13:00～16:30 随時入会可

●受講料：28,500円/6回/材料費込(6回ごとのお支払いになります)

他に入会金、講座維持費 200円/月(お休み月もいただきます)が必要です。

●場所：オルタナティブ生活館 4階調理室

回	日程	講座内容
1	4/18	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 ビューリーブロート
2	5/16	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	6/20	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	7/18	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	9/19	年に一度は作りたい 台湾風蓮の実入り月餅 葡萄パン 中華粥
6	10/17	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	11/21	渋く粕漬け 酵母種＝ルバンと味噌と酒粕床で漬け込む青魚、豆腐、卵等 焼き魚にも合うパン・・・小豆パン
8	12/19	冬の常備菜 乾物いろいろ 甘夏ピールのパン ベッタラ漬け、沢庵漬け 豆豆ピクルス
9	2020年 1/16	冬の漬物と甘夏ピール 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	2/20	麴を醸す 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	3/19	苺酵母・・・糠配合国産地粉のパンと焼き菓子 美味しい低糖質パンを焼くスキル 低糖質ロールパン 酵母甘食 豆乳クリームを使う苺パフェ

◆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。