

ワールドワイドな酵母食クッキング

エスニック料理を楽しむ講座。講師菜園野菜、果物&ハーブから起こした自家製酵母、現地直送スパイス、自家製豆板醤、魚醤、塩麹、味醂等使用。無農薬野菜はサプリでもあり、生活クラブの食材を使いながら講師が味わった世界の家庭料理をご紹介します。果物、ハーブ等の自家製酵母が素材のうまみを引きだします。

- 日 時：第3水曜日 10：00～13：00 随時入会可能 単発受講可（7,200円）
 - 受講料：35,000円/6回 他に入会金と講座維持費200円/月が必要
 - 場 所：オルタナティブ生活館4階調理室
 - 講 師：相田 百合子
- 著書「魅惑のエスニック料理」ほか、雑誌「クロワッサン」「うかたま」等

回	日 程	講 座 内 容
1	4/15	メキシコ料理 メキシカンビーフシチュー エンチラーダ エビサラダ
2	5/20	生姜と葱を使って グルテンバーガーを使う麻婆豆腐 香ばしいチャイナコロケ 甘夏ピールとアーモンドの焼き菓子 自家製甜面醤レクチャー
3	6/17	初夏の遠足・横浜元町、中華街を歩くよ 酵母パン、中華調味料、焼き豚、中国茶などお買い物 ランチも楽しみ
4	7/15	インド料理が食べたくなるから 夏野菜カレーと肉団子カレー ココナツミルクフィリングの米粉クレープ サッパリした南インドのレモンライス
5	9/16	中秋月餅を作る時期 黒ゴマ月餅 誰からも愛される胡麻団子 定番に近い蓮の葉おこわ
6	10/21	秋の遠足 野菜中心のこだわりレストランと米粉ベーカリー 東京都はベーカリーの激戦地
7	11/18	ロシア料理 ビーフストロガノフ、サンクトペテルスブルク風 ピロシキ、ロシアケーキ
8	12/16	ニューヨークの美味しいもの特集 クラムチャウダー 茸、ナッツのミートローフ かぼちゃの詰め物焼き ニューヨークチーズケーキ、Xmasバージョン
9	1/20	韓国の宮廷鍋料理 神仙炉 冬野菜のキムチ ホタテ貝のクッパ 干し柿の胡桃巻
10	2/17	香港の街中華 北京ダック=生活クラブチキン使用と薄餅 大根餅 水晶餅 杏仁風味の蒸し菓子
11	3/17	タイ料理 やはりトムヤムクン 卵のネット包み 牛肉のスパイシーサラダ

◆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。

※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