



2020年 相田百合子酵母料理教室

ワールドワイドな酵母食クッキング

講師菜園の野菜やハーブ&果物等の旬の食材から起こす酵母やスパイスを使い世界を旅して味わったメニューを日本の食材や自家製調味料を駆使して再現。例としてタイカレーペースト、豆板醤、魚醤、味醂、柿酢など。季節の酵母数種で素材にうま味も取り入れます。基本的に消費材は生活クラブのものを使用します。

- 日 時： 第3水曜日 10:00～13:00 随時入会可
- 場 所： オルタナティブ生活館4階調理室
- 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。
- 講 師： 相田 百合子 ブログ「相田百合子の地球まるかじり」

回	日程	講座内容
1	4/15	毎日食べたい中華のおかず 砂肝冷製あえ物 丸ごとキャベツと骨付き鳥の蒸しスープ 魚介のココナツグラタン 蒸しカステラ
2	5/20	人気のあるニューヨークデリ Citarella のメニューから キヌアのサラダ ポーチドサーモン ニューヨークチーズケーキ
3	6/17	タイグリーンカレーを楽しむ 卵のネット包み 牛肉のグリーンカレー チェンマイ名物プディンケーキ
4	7/15	夏はインドカレーで凌ぐ…スパイスの香りとうま味を味わう サモサ ナスのサブジ チキンカレー マンゴーラッシー
5	9/16	残暑に食べたい韓国料理 ニラのキムチ サムゲタン チャプチェ 茶食
6	10/21	飲茶を楽しむ しゅうまい にらまんじゅうぎょうぎょう 大根餅 栗饅頭
7	11/18	豆を味わうトルコ料理 青菜と米の煮込み ひよこ豆のシチュー 鯖サンド サバラン
8	12/16	アルゼンチンのカフェレストランから エビの前菜と南瓜キッシュ ローストポーク 苺ショートケーキ
9	1/20	冬の韓国料理 鱈のスープ 炒めビビンバ ささみのジョン 野菜の即席キムチ
10	2/17	冬のイタリアン キノコのリゾット 塩豚とキャベツの煮込み ビスコッティ
11	3/17	モロッコ料理でタジンを味わう 魚介のタジン 塩レモン風味のサラダ デーツの焼き菓子

◆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