

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ます。無類の食いしんぼう講師が世界を旅して味わったメニューを日本の食材やオリジナル調味料を駆使して再現。季節の酵母数種で素材にうま味と栄養も取り入れます。基本的に生活クラブの消費材を使います。

●日 時： 第3水曜日 10:00～13:00 入会随時

●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/材料費込（6回ごとのお支払になります）

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。

●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」他

回	日程	講座内容
1	4/17	モロッコ料理でハーブに親しみ亜鉛も摂取 檸檬塩ドレッシングサラダ 魚介のクスクス ミントティ ピーナッツクッキー
2	5/15	インド料理で代謝改善&デトックス 鯖カレー ベンガルの豆カレー 人参のサブジ 黒胡椒と胡麻のチャパティ
3	6/19	初夏のお茶会・イギリス生活&紅茶事情に詳しい紅茶 coordinator にティータイムの軽食、お菓子、お茶を紹介していただきます
4	7/17	さわやかなタイ料理でバランスクッキング トム・カーガイ 春雨とエビの酸っぱ辛いサラダ パイナップルチャーハン
5	9/18	中国茶の香りを楽しみながら中秋月餅作り・ほっこりする中華飯 酸辣湯 合桃鶏丁 中華肉詰飯 月餅
6	10/16	フィリピン料理・・・スープの種類は日本以上。 緑豆のスープ 本格的なアドボ フルーツサラダ バランゴンバナナのケーキ
7	11/20	韓国料理で疲労回復 大根と柿のセンチュ 五目チャブチェ 海鮮チジミ 春川ダッカルビ
8	12/18	ニューイングランドフルーツのシェーカークッキングで Xmas を楽しむ ゴールデンサラダ 魚のチャウダー 玉葱のスフレ サフランの編みパン
9	1/15	スペイン・地中海料理 タパスいろいろ 豆スープ スペイン風オムレツ パスタのパエリア
10	2/19	冬のベトナムクッキング 里芋のスープ 生春巻き 旧正月の煮物 バナナ入り焼きおにぎり
11	3/18	毎日食べたい中華おかず 鶏砂肝冷製和え物 丸ごとキャベツの蒸しスープ ココナツグラタン 中華クッキー

◆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内