



講座番号 26-A-25

講座名 発酵と季節の仕込みもの

第 3 金曜日

時間 10:00～11:30

定員 12

4月 17 5月 15 6月 19 7月 17 8月 9月 18

10月 16 11月 20 12月 18 1月 15 2月 19 3月

教授名 杉本真弓

講座教室 高松公民館多目的室④

## ★教授プロフィール★

鹿嶋市に住んで20年。自宅でお料理教室を主宰しています。発酵食品や保存食をコツコツ仕込んだり、それを使ってお料理をするのが大好きです。なるべくシンプルに、でもひと味違うお家ごはんを提案しています。お菓子は、乳製品や卵を使わないヴィーガンスイーツを教えています。＊資格：食養生ジュニアコーディネーター、食品管理衛生者

## ★講座概要★

発酵食品や旬の仕込みものを実際に行いお持ち帰り頂きます。季節の手仕事の楽しさと美味しさ、食養生の考え方をベースにし、心身共に豊かで健康的な食生活を目指します。

## ★講座詳細紹介★

座学と仕込み物作りを組み合わせた内容です。細かい調味料はこちらで用意しますが、メインとなる材料は丁寧に説明した上で、ご自分で入手し持参してもらいます。

・食養生といり玄米 ・塩麴と塩くらべ ・酒粕や甘酒を使ったソース ・旬の手仕事(栗、柚子、梅など) ・味噌作り ・スパイスとハーブ(気候により内容が変更になる場合があります。)

※経費の支払い方法…銀行振込、又はPaypal等のオンライン決済による前払い制となります。

※同日開講の「発酵と季節の料理」も続けて取るとお料理まで作ることができます。

メインとなる材料や保存容器は持参、エプロン、布巾、ペン

その他経費：テキスト代調味料1,000円/回