



講座番号 26-A-26

講座名 発酵と季節の料理

第 3 金曜日

時間 11:30～13:30

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★

発酵食品や旬の食材をおいしく食べる料理をご紹介します。食養生の考えをベースに、体が喜ぶごはんを実際に作り、ランチとして試食します。別講座「発酵と季節の仕込みもの」を同時受講すると、知識と仕込みまで学べます。

★講座詳細紹介★

塩麴、酒粕、甘酒などの発酵調味料と、玄米、スパイスやハーブ、季節の食材をふんだんに使い、オリジナルのレシピでお料理します。

(予定)4月玄米菜食ごはん、5月塩麴、6月梅とスパイスなど。

使用する野菜、調味料、その他食材については、安全でシンプル、添加物ができるべく少ないものを厳選しています。卵・乳製品不使用。

※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。

※前時間に開講する「発酵と仕込みもの」の内容と連動しています。

持参いただくもの：エプロン、布巾、ペン、レシピファイルなど

その他経費：テキスト代材料費3,500円/回