

講座番号 23-A-27 **講座名** 体に優しい料理とお菓子

講座日程	第	4	木曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	10名
4月27	5月25	6月22	7月27	8月	9月28			
10月26	11月23	12月28	1月25	2月22	3月			

スギモトマユミ
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17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。また、高校の社会人講師として、動物性の材料を使わない体に優しいお菓子を教えています。(2022年現在)。*資格:食養生ジュニアコーディネーター

★講座概要★

発酵食品を実際に仕込み、それを活用した料理を作ります。また、どんな食材を選べば体に良いのかも少しずつ知っていきます。1人でやると大変な仕込みものも、みんなでやれば楽しくできます。そしてこの講座が終わる頃には、市販のドレッシングやタレが自然と不要になっているかも。

★講座詳細紹介★

- ・炊き玄米と食材の選び方、食べ方
- ・塩麴作り、しょうゆ麴作り、それを使った料理
- ・味噌作り
- ・甘酒・酒粕を使った料理やお菓子
- ・栗のお菓子 など

* 持ち物・・・エプロン・食器を拭くフキン・台フキン筆記用具

* 材料費・・・毎回2,000円の材料費がかかります

* その他・・・作るものによって、容器や塩などを持参していただく場合があります

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。