

講座番号 24-A-24 講座名 体に優しい料理とお菓子

講座日程	第 2 木曜日	時間	始まり 10:00	終わり 13:00	募集人員	12名
4月 11	5月 9	6月 13	7月 11	8月	9月 12	
10月 10	11月 14	12月 12	1月 9	2月 13	3月	

スギモトマユミ  
教授名 杉本真弓 講座教室 高松公民館調理室

## ★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。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

## ★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★

- ・炊り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
- ・乾燥豆、乾物の使い方
- ・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～2,500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
- \* 講座日程について  
祝日や学校の長期休暇に重なる場合は日にちを変更することがあります。

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。ご注意ください。