

2

豆板醬づくり

5月29日 木曜日
10:00~13:00

託児あり

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 料理研究家・調理師 ひょうどう みなこ
兵藤 未奈子

「豆板醬」とは、そら豆に唐辛子や塩を加えて発酵させた中国発祥の調味料です。担担麺や麻婆豆腐などのお料理には欠かせません。そら豆が旬のこの時期に、豆板醬を仕込み持ち帰ります。

また、豆板醬をより楽しめるように、豆板醬を使ったお料理も紹介します。

「豆板醬」

実際に豆板醬を作って持ち帰ります。自宅で発酵させた後、料理に使えます。

「豆板醬を使った料理」

担担麺、なすのピリ辛和え、きゅうりときくらげの中華和えを作って試食します。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

持ち帰り容器とラップなど(食べきれなかった食品を持ち帰るため。豆板醬持ち帰りの瓶はこちらで用意します。)、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 10人

費用 3,050円
【内訳】受講料650円、教材費2,400円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師調理例

講師プロフィール

料理研究家・調理師・フードコーディネーター
シニアハーバルセラピスト・発酵マイスター

兵藤 未奈子（ひょうどう みなこ）



専門学校を卒業後、料理教室などでのアシスタント経験を経て、家庭料理やお菓子教室での講師として活動しています。

お料理を通して、みなさんに台所に立つ楽しみや作る喜びをお伝えしたいと思っています。

現在は、愛知県内での出張料理教室やマンツーマンの料理教室を主宰しています。

Instagram : @teafleur.minako



TEAFLEUR.MINAKO

LINE ID @893zsxcb

