# 2 麹教室

1月8日 木曜日

託児あり

10:00~13:00

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。

## ではうどう みな こ 講師 料理研究家・調理師 兵藤 未奈子

おいしいだけではなく、美容と健康に嬉しい効果をもたらしてくれる麹。 この講座では、麹の基本を学びます。実習では調味料として人気の塩麹を 作って持ち帰ります。塩麹をより楽しめるように、塩麹を使った料理の紹介も します。

#### 「塩麹」

実際に塩麹を作って持ち帰ります。自宅で発酵した後、料理に使えます。「塩麹を使ったお料理」

ワンプレートランチ(焼き物、和え物、サラダなど)を作って試食します。

- ※実習で作ったワンプレートランチ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。塩麹持ち帰り用 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、備え付け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

费 ■ 3,250円

【内訳】受講料650円、教材費2,600円

会場 サンライブ3階 調理実習室



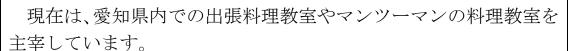
講師調理例

### 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。



Instagram: @teafleur.minako

LINE ID @893zsxcb



TEAFLEUR.MINAKO



