

2

麴教室

1月8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}兵藤 ^{みなこ}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麴。

この講座では、麴の基本を学びます。実習では調味料として人気の塩麴を作って持ち帰ります。塩麴をより楽しめるように、塩麴を使った料理の紹介もします。

「塩麴」

実際に塩麴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。

「塩麴を使ったお料理」

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。塩麴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

費用 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。

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

