

# 発酵調味料を 日々の生活に取り入れよう

(全3回)

寒さの厳しい冬にこそ、体の内側から温め、腸を整える

「発酵食品」を取り入れましょう。

この講座では、毎日の食卓で活躍する発酵調味料づくりと  
簡単レシピを3回にわたって体験します。

初心者の方でも気軽に始められる内容で、学んで、作って、味わって、  
発酵を“暮らしの習慣”にしていきましょう。

※講座の内容、メニューは変更する場合があります。



1/17 (土)

入門編

～塩・醤油麹づくりと簡単発酵ごはん～

発酵の基本「麹」を知る回。  
塩麹と醤油麹の違いを学びながら、  
仕込みを体験します。  
麹を使った、発酵おにぎりなどを  
作って味わいます。

2/7 (土)

アレンジ編

～ネギ塩麹づくりとアジアランチ～

発酵調味料の使いこなしを学ぶ回。  
塩麹をベースにネギをプラスした、  
万能「ネギ塩麹」を仕込みます。  
鶏肉や野菜との相性が良く、  
炒め物・スープにも大活躍。

3/7 (土)

ステップアップ編

～玉ねぎ醬とやさしい発酵ごはん～

発酵の奥深さと食の楽しさを味わう回。  
醤油などのルーツともいわれる  
「ひしお」をベースに  
「玉ねぎ醬」づくりに挑戦。  
コンソメのようなうま味を  
ランチに活かします。

時 間 10:00～13:00

対 象 18歳以上の人 12人

会 費 1人4,500円

会 場 駿河生涯学習センター 料理工房

申 込 HP 申込 **12/20 (土) 締切** (多数抽選)

■静岡市生涯学習センターHP内「講座情報」ページにて、  
キーワード「<sup>こうじ</sup>麹」で検索してください。

