

発酵調味料を 日々の生活に取り入れよう

(全3回)

「発酵食品は身体にいい」そんなイメージはあるけれど、
毎日の献立に取り入れるのはハードルが高いと感じていませんか？
発酵調味料を利用することで気軽に取り入れてみましょう！
一般的によく聞く、塩麴やしょうゆ麴など発酵調味料の仕込みから、
活用方法まで調理を通して学びます。

講座で仕込んだ発酵調味料は持ち帰り、講座内で試食も行います😊

発酵食品の持つ身体への効果、日々の生活への取り入れ方も合わせて紹介します

※講座の内容、メニューは変更する場合があります。



9/5 (木) 10:00~12:30

しょうゆ麴と塩麴

発酵調味料の基本
しょうゆ麴と塩麴を作ります。
簡単発酵ランチプレートを作
って試食します。

10/3 (木) 10:00~12:30

ネギ塩麴

塩麴を応用したネギ塩麴を作ります！
中華系などのお料理にいろいろ
使える万能調味料です！
発酵ビビンバとスープを
作って試食します。

11/7 (木) 10:00~12:30

玉ねぎ麴

コンソメの代わりにしていろんなお料理に
使える玉ねぎ麴を作ります。
手軽にできる煮込みハンバーグと
スープを作って試食します。

対象 どなたでも 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 往復はがき・HP申込 **8/11 (祝) 必着** (多数抽選)

■HPの場合：必要事項を入力しお申込みください。

■往復はがきの場合：教室名、住所、氏名、電話番号

返信用宛名を記入して郵送してください。

