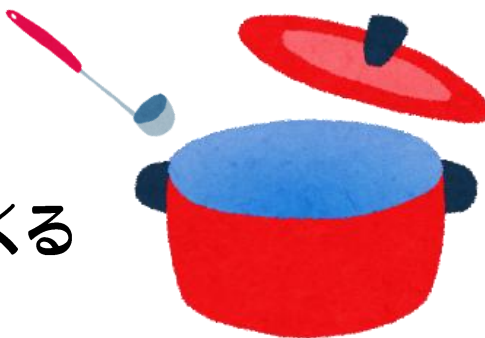




発酵

でつくる



美味しく元気な暮らし その②

酢



のパワーで内臓力アップ! 夏を乗り切る! 

夏は食欲が落ちてしまいがち。そんなときは、酢を使ったお料理を食べて内臓力をあげましょう。でも暑くてキッチンに長時間立つのも大変…。そこで今回はパパッとカラダに良く美味しい料理が作れるように、**酢を使った発酵万能調味料**を作ります。

発酵料理の効果や毎日の食事への取り入れ方を学んで、家族みんなで健やかに夏を乗り切りましょう!

日時: **7/29(日)** ①午前11時から ②午後2時から

場所: **旭町公民館** TEL432-4053 中央1-23-8くるる1F 蕨駅西口徒歩3分

定員: 先着 各16名 16歳以上 蕨市在住・在勤・在学の方

参加費: **1000円** 調味料のお持ち帰り付

自宅でも美味しく活用できる方法をご紹介します♪

試食有♡

内容: **発酵や酢のお話**及び**酢を使った発酵万能調味料づくり**とその活用方法

講師: **安田 花織さん** 料理人。 ホームページ ヤスダ屋 <http://yasuda-shikutan.com/>

在日韓国人の祖母と父、農家生まれの母を持ち、2つの豊かな食文化に触れながら育つ。

懐石料理を数年学んだ後、コミュニティカフェの企画、運営に関わる。

作り手の想い、ストーリーある食材、食べ手の驚きや発見をスパイスに紡ぎ出される料理に喜びを感じる人多し。

持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)、台拭きふきん、食器用ふきん、チャック式食品保存用袋2枚(小さめのもの)、筆記用具。水筒など講座中の飲物は各自ご用意ください。

6/17(日)10時から受付開始

※ただし、申込日当日 10時に定員を超えた場合は抽選を行います。(先着順に整理券配布1人1枚)

※お申込みはおひとりにつき2人までとさせていただきます。

ご注意ください!

※調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。

※駐車場はございません。有料のパーキングを御利用下さい。駐輪場は有料です。

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。

※講座実施中、記録および公民館報掲載のため写真撮影を致します。あらかじめご了承ください。

※諸事情により中止・変更する場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

