

# 発酵&スパイスで



## 手軽に美味しい暮らし



春にはじめる

ヨーグルト

メニューでデトックス

- ★自家製豆乳ヨーグルトをつかって、美味しくてオシャレなメニューをつくりましょう♪そのまま食べるだけではなく、ヨーグルトをつかった美味しいメニューが学べます。簡単につくれるメニューなので毎日の食卓にぴったりです。
- ★スパイスやハーブもご紹介♪今回はデトックス効果のあるスパイスについて学びます。「スパイスやハーブって気になっているけれど種類が多くてどう使えば良いかわからない・・・。」という方にもおすすめです。

日時: **4/14(日)** ①午前11時から ②午後2時から 各回2時間半程度

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:各16名(先着順) 16歳以上の蕨市在住在勤の方

参加費: **1200円**



内容:ヨーグルトやスパイスのお話と、ヨーグルトを使った調理実習

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、筆記用具、  
講座中の飲物は各自ご用意ください。

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。

### 3/3(日)10時から受付開始

※ただし、受付開始日10時に定員を超えた場合は抽選を行います。(来館順に整理券配布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～

※アレルギー対応はありません。

※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。