

発酵&スパイスで



手軽に美味しい暮らし



世界の塩辛の魅力を知って美味しくアレンジ!

★イタリアンレストランやおしゃれなカフェのメニューに使用されている「アンチョビ」やエスニック料理店で使われている「ナンブラー」・「ニョクマム」、東北の伝統調味料「しょつつる」など、世界には魚介を使った発酵食品がたくさんあります。スーパーでも販売されていて実は身近な食材です。聞いたことはあるけれど、どうやって使えば良いのかわからない、扱い方が難しそうと思いませんか?実は組み合わせ次第でどんな料理も美味しくなる魅力的な食材です。今回は「どのように作られているの?」「食べると体にどんな嬉しい効果があるの?」という基本のお話から、**自宅で作れる簡単・美味しいメニュー**の調理実習まで盛りだくさんの内容です。

塩辛の魅力をみんなで学んで**ご自宅のメニューの幅を広げましょう!**

10/6

日時: (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: 世界の魚介を使った発酵食品のお話と使い方、自宅で作れるメニューの調理実習 他

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、筆記用具、

※講座中の飲物は各自ご用意ください。

8/18(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。※お申し込み後の返金はできません。

※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。