

発酵&スパイス



手軽に美味しい暮らし



発酵キノコ

ご腸が喜ぶぽかぽか冬メニュー



★気温が下がる冬は、手や足だけでなく、内臓も冷えてしまいます。内臓が冷えると、免疫力が低下し、体全体の不調につながることも…。寒い冬でも元気に過ごすために、体の内側から温めることが大切です。今回は冬にぴったりの発酵キノコをつかった美味しくて冬の代謝が上がる温かいお料理をご紹介します。家族みんなで体の内側から温まれば、元気に冬を乗り切れます。

★冬に最適なスパイスについても学べます。自分に合ったスパイスを知るチャンスです♪

1/12

日時: 令和2年 (日) ①午前11時～ ②午後2時～ (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: 発酵のお話や発酵キノコの作り方、発酵キノコを使った簡単美味しい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。

11/17(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。駐車場は有料です。

※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。