

実習

甘酒ベジタブルカレーetc...



『ごま×発酵ごはん』で毎日が楽しくなる！ 甘酒活用編

甘酒のコクとごまの香りとコクが合わさると、シンプルな材料だけでも大満足な発酵ごはんに！

この講座では、山田製油のごま製品と甘酒を使用した料理を紹介し

おうちでさらに甘酒の活用を広げていただくことを目的に実習します。

また、プチ講義として『甘酒』の原料でもあり、日本の発酵にはかかせない、

麴についてお話いたします。（水筒で作る甘酒の試食もしていただきます）

甘酒がはじめての方も、甘酒を作っておられる方も『ごま×発酵ごはん』を一緒に作りましょう！

【講義】

・麴って何???

麴の正体がわかると、発酵調味料も愛おしくかわいく見えるかも。

【実践】

・甘酒ベジタブルカレー

ルーがなくてもお野菜のみで大満足のカレーに！

・甘酒ごまドレッシングのサラダ

どんなサラダにも◎アレンジ方法もお伝えします。

・ごまが決め手！の甘酒スープ

コンソメがなくても、コクのあるスープに！

【ご予約&お問い合わせ】

・ gomacro Salon店頭

・ (TEL) 075-257-5096

・ (WEB) <https://gomacro.resv.jp>



5/18 (土)

10:30～13:45

参加費 4,320円 (税込)

持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具

『ごま×発酵ごはん』今後の予定

- ・発酵作り置き編
- ・発酵たれ編
- ・おもてなし編
- ・ごま×発酵おやつ

※2～3か月に1回開催予定

講師：友松ゆい（ふんわり糀家認定講師・インナービューティープランナー）

薬品メーカーの女性エンジニアとして活躍する一方、その激務から、心も体もボロボロに。そんなとき、とある料理教室がきっかけで、手作りの発酵調味料と出会う。その日から、心と体がどんどん元気に満たされていることに気づき、身をもって発酵の素晴らしさを体感。手作り発酵調味料を使ったおうちごはんが、忙しい女性の味方になり、一人でも多くの悩む女性の笑顔を結んでいきたいという思いから現在は、平日会社員、週末限定の料理教室を開催している。

