

実習

豆腐とおからのベジボール  
ひじきの煮物etc...



# 『ごま×発酵ごはん』で毎日が楽しくなる！ つくりおき編

今よく目にする『甘酒』、少し前に流行った『塩こうじ』、一番身近な『味噌』  
...など麴を使った調味料、日本だからこそある私たちの誇れる調味料です。  
この講座では、山田製油のごま製品と麴を使った自家製発酵調味料を使用し、  
冷蔵庫にあると重宝するつくりおきのおかずを4品つくります。

また、プチ講義として、日本の発酵に関わる生き物たちについてご紹介します。  
発酵ごはんが初めての方も、作られている方も、『ごま×発酵ごはん』を一緒に作りましょう！

## 【講義】

・日本の発酵に関わる小さな生き物

彼らがいるからこそ、成り立つ日本の食。目には見えない世界に  
少し目を向けてみましょう！

## 【実践】

- ・豆腐とおからのベジボール
- ・発酵キャロットラペ
- ・作り置き定番のひじきの煮物
- ・青菜のナムル

## 【ご予約&お問い合わせ】

- ・gomacro Salon店頭
- ・(TEL) 075-257-5096
- ・(WEB) <https://gomacro.resv.jp>



9/1 (日)

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。

