

自家製酵母の **super food**

パンケーキレッスン



種継してずっと使える!

10年目の自家製酵母のお持ち帰り付き

スーパーフード料理家YORIKOが今回ご紹介するのは、古代小麦アインコーン。グルテンの害をもたらすDゲノムを持たない世界最古の小麦の原種で、ミネラルやビタミン、抗酸化物質などの栄養素も豊富に含まれるスーパーフードです。

自分で起こすのが難しいと言われる天然酵母の使い方を学んで持ち帰って頂きます。ご自宅で育てれば、そのお家独自の味になる?! そんな菌の不思議な真実もお話致します。自分だけの菌こそ、本物の菌活です。

またこのレッスンはシリーズになっており、パンケーキで酵母に慣れて頂いたあとは、フォカッチャ、パン、イタリア伝統菓子、タルト、スコーンなども出来る様に! 沢山の方の自家製酵母ライフ入門をお待ちしています

3/24(火) 11:30~14:30

参加費 7,050円(税込)

持ち物: エプロン、ハンドタオル、筆記具

MENU

◇古代小麦アインコーン入りパンケーキ 2種

甘味: 苺とシトラス・メープルチアソースとナッツホイップ

塩味: 胡麻、ドライマトとアボカド、燻製パプリカのアクセント

◇チアカカオマフィン 胡麻グレース(ヴィーガン)

◇イタリアマンマの味スーパー雑穀とひよこ豆のミネストローネ
ゴマミールをトッピングして

お申し込み・お問い合わせ

gomacro Salon

075-257-5096

ネット予約は
こちらから



YORIKO 《superfoods kitchen casa Y 主宰・スーパーフード料理家》

辻学園日本調理師専門学校を卒業後約10年間大阪市内のイタリアンレストランやイタリア菓子専門店勤務後、イタリアに渡り6年近く修業。この間に自家製酵母等スローフードを根幹とした食育を伝えたいと考えるように。2009年に帰国、銀座のARMANI/RISTRANTEで働きつつ、自前の酵母も起こし育て続ける。2015年スーパーフードに出会い、国際スーパーフード協会の認定アドバイザーの資格取得。スーパーフードを使用した料理レッスンやランチ会の開催、目的別パーソナルメニューカウンセリング、企業向け健康マネジメントなどのイベントや、店舗向けヘルシーメニューコーディネートなど、「スーパーフード料理研究家」及び「自家製酵母イタリア菓子研究家」として活動。オーガニック・発酵・ローフード・糖質/脂質選択等を取り入れた家庭に取り入れやすいスーパーフード料理レシピは、新聞やテレビ、本、雑誌などでも紹介されている。自身の「今までに医療費をほとんど使っていない」人生を通して予防医学は健康資産であるという信念とメソッドを伝えている。

