

手作り塩こうじ de 梅雨を乗り切

腸内環境を改善して免疫力をアップ！美肌効果も期待できる？
塩こうじの作り方と簡単な料理法をご紹介します、皆さんで試食します。

タイムテーブル

- 9:30～ 受付
身支度（エプロン、手拭きタオル、筆記用具、手洗い）
- 10:00～ 主催者あいさつ&本日の流れ
レシピ/食材の紹介
- 10:10～ 塩こうじ作り
講師デモ／受講者実習
- 10:40～ レシピのデモンストレーション
①鶏肉のグリル
②旬野菜の塩こうじ漬け
③鶏ハム
④塩こうじ焼きお結び
- 11:10～ 塩こうじ焼きお結びの実習
- 11:25～ 試食・質疑応答
- 11:45～ アンケート記入、片付け
- 12:00 終了



講師 フードライフデザイナー

オリジナルのパン・お料理教室「Kazue（和・恵）」を主宰。和の素材とイタリアン、発酵食品と天然酵母パンなどを融合させたオリジナルレシピで「作る喜び・食べる幸せ」を伝える。
<http://foodlife.kitchen/>



＜注意事項＞

- ※ 携帯電話は電源をお切りいただくか、マナーモードをお願いします。
- ※ 北区への報告やホームページ、文化センターだよりなどに掲載するため、講座の様子を撮影します。支障のある方は係の者にお申し出ください。
- ※ 配布資料（料理のレシピ等）は無断禁転載転用をお願いします。

日 時 平成 29 年 7 月 9 日（日）午前 10 時～正午
連絡先 赤羽文化センター TEL 03（3906）3911
FAX 03（3906）3915
主 催 北区立文化センター 指定管理者 （株）旺栄