



発酵ごはんコース B

発酵マスターコースを受講されていない方でも参加できます

続けることで健康効果がある発酵食。バリエーションを増やして毎日飽きずに楽しんでください!! 新たな食材や健康・美容情報を惜しみなくどんどん取り入れたお料理を、盛りだくさんにお届けします♪

9月～2月のスケジュール

*お好きなメニューの日をお選びください。どのメニューでも参加していただけます。

9月	残暑を乗り切る腸元気ごはん	LIFFプレートのプチレクチャー付き
17日 (火)	・白身魚とおからの醤油糀薩摩焼き	
19日 (木)	・イカと人参、糸寒天のオリーブ糀マリネ ・蒸しなすの揚げ納豆ソースかけ	
10月	バランスの取れる毎日おかず	LIFFバランスチェックシート付き
15日 (火)	・塩麹ブリ大根	
17日 (木)	・ほうれん草とえのき茸のみかん醤油糀そば ・ゴボウと干し椎茸のバルサミコ酢きんぴら	
11月	世界の料理を麹調味料で!	
19日 (火)	・ヤンソンさんの酒盗 (塩辛) グラタン (ムーミン作者も愛したスウェーデンの国民的グラタンを花風に!)	
21日 (木)	・茹で豚ポッサム × 甘糀韓国味噌タレ (茹で豚とたっぷり野菜を蒸しキャベツで巻いて) ・甘糀カノムモーゲン (タイの里芋とココナッツの温かいグルテンフリーケーキ♥)	
12月	花のおせち	
17日 (火)	・甘糀伊達巻き (冷凍してもふんわり!!)	
19日 (木)	・車麩の角煮風 (幻の北村レシピ登場♥) ・塩麹クッキーとお麩の味噌ラスク	
1月	麹パウダーで超簡単!!	
21日 (火)	・米麹パウダーで鮭とササミのフレーク (もう朝ごはんに悩まない♥)	
30日 (木)	・麹出汁パウダーでインスタント! たっぷり野菜にゅうめん ・酒粕パウダーでトリュフチョコ (バレンタインにも♥)	
2月	出汁ソムリエ志保さんと出汁で遊ぼう	
18日 (火)	出汁への情熱と知識の溢れる志保さん × 北村コラボ ♥	
20日 (木)	志保さんと一緒に、いろんな出汁素材を使ってお料理します。 ・発酵枯れ節を使って美味しい出汁取り ・サバ節麹の混ぜご飯、醤油糀昆布佃煮など	