



# 発酵マスターコース

発酵調味料の基本的な知識と扱い方、料理に使う方法を学んでいただきます。このコースを受けていただくと、**発酵食のある食卓が当たり前になる**ことができる講座内容です。(単回のみでも参加できます) 発酵調味料にご興味のある方、そしてより知識を深めたい方、すべての方に受けていただきたいコースです。

## 9月～2月のスケジュール

全6回シリーズです。  
2020年3月より同じコースを開催予定しています。

### 酒粕糀、 乳酸菌味噌

9月21日(土)  
26日(木)

酵素が豊富でデトックス力で注目の酒粕と味噌。一年を通して毎日に簡単に取り入れる工夫と料理をご紹介します。

・花オリジナル!酒粕糀(酒粕糀漬けの干物焼き、チーズ、漬物・酒粕糀で豆乳 pasta)・混ぜるだけ乳酸菌味噌の料理バリエーション

### 塩糀

10月19日(土)  
24日(木)

塩糀の特性を知り、塩糀をベースに使いこなすことで発酵ライフが始まります! 作り方から保存の仕方、毎日に欠かせない調理の活用方法をご紹介します。

・魚の美味しい塩糀の漬け方・塩甘糀の野菜炒め・これさえあれば!酵素たっぷり発酵ドレッシング

### 甘糀

11月16日(土)  
28日(木)

甘糀はビタミンB群、食物繊維、オリゴ糖などの宝庫で美容と健康をサポートしてくれる素晴らしい発酵調味料。作り方から保存の仕方、料理の活用方法、効果までをご紹介します。

・納豆甘糀・甘糀西京漬け・甘糀コールスローサラダ・これさえあれば!甘糀ヨーグルト

### 醤油糀

12月5日(木)  
14日(土)

花の醤油糀は甘さとコクがあるので他の調味料いらずの万能アイテム! おいしい醤油糀の作り方から保存の仕方、毎日の料理の活用レシピをご紹介します。

・お砂糖いらずの醤油糀肉じゃが・出汁いらずの醤油糀炊き込みご飯・醤油糀ポン酢

### ヨーグルト

1月18日(土)  
23日(木)

腸内環境を整えるために乳酸菌の豊富なヨーグルトを上手に取り入れましょう。効率良く乳酸菌を増やす組み合わせ、料理への活用法をご紹介します。

・切干大根のヨーグルト漬け常備菜・ヨーグルトマヨネーズのおからサラダ  
・大人気!!ヨーグルト豚キムチ・クリームヨーグルト

### お酢

2月15日(土)  
27日(木)

酢は腸の善玉菌を増やして代謝をアップ、アンチエイジング効果、健康維持に欠かせない発酵調味料です。酢の効果や毎日の摂り方、常備できるレシピをご紹介します。

・イカと野菜たっぷり甘糀マリネ・糀酢玉ネギを使って豚キャベツ  
・自家製発酵糀酢 腸活に♡根昆布ピクルス

\*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。