



麴

生きて
いる
麴
で
作
る

ドリ
ン
ク
と

塩

麴

 **8 月 23 日 (火) 11:00~13:00**

場 所 月島社会教育会館 4階料理教室

対 象 18歳以上の方、発酵食品や健康に興味がある方

定 員 24名 8月9日(火)までに申込ください 応募多数の場合は抽選

参加費 3200円 ●材料費、保険料を含む ●会場にて参加費をお支払いください
●8月17日以降のキャンセルは仕入れの都合上、受講料全額のキャンセル料が発生します

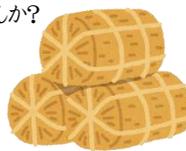
持ち物 エプロン、ハンドタオル、500ml以上の保温できる容器

ていねいな日本の暮らし ~発酵のおはなし~

日本人は昔から季節にあった発酵(食)をうまく生活に取り入れながら、共に暮らしてきました。

江戸時代、夏には麴ドリンク(甘酒)を飲むことで栄養のあるブドウ糖やビタミンB群を美味しく、かつ体力回復のために飲んでいただ伝えられています。塩麴は近年に注目され、家庭でも調味料としてよく使われるようになりました。食品の中のでんぷんやたんぱく質が糖やアミノ酸へと加水分解され、うまみが増したり、お肉が柔らかくなります。日本の季節や気候と一緒に成長する発酵。添加物や防腐剤が入っていないもので、暑い残暑を乗り切りませんか?

■**内 容** ※講座で使用する甘酒は全てノンアルコール甘酒となります
麴ドリンク(甘酒)と塩麴の栄養価や身体への影響について(座学)
麴ドリンクと塩麴作り(実習・持ち帰り)
麴ドリンクと塩麴を使った料理教室
麴ドリンク・・・甘酒×ヨーグルトスムージー 塩麴・・・塩麴ロコモコ丼



※当講座では乳・卵を使用します

 **講師** ^{たてのま}**館野真知子**^{ちこ}先生

料理研究家。管理栄養士。栃木で八代続く農家に生まれ、産地直送の野菜を使ったレストランのシェフを経て独立。発酵食が得意で、国内外を問わず食の楽しさ、素晴らしさを伝える活動をしている。著書多数。

 **申込方法**

8月9日(火)までに月島社会教育会館窓口、電話、FAXで申し込んでください。FAXの申込用紙は裏面になります。応募多数の場合は抽選となり、応募者全員に8月10日(水)頃結果を発送します。

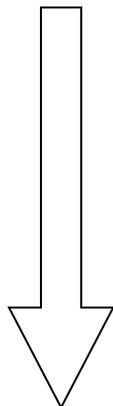
 **申込先・会場**

〒104-0052 中央区月島 4-1-1

月島社会教育会館 電話 03-3531-6367 FAX 03-3531-6369

お申し込みから開講までの流れ

受付開始



開講日当日

お電話もしくはFAX (必要事項をお書きください) でお申し込みください。

- 8月9日(火)までにお申し込みください。応募多数の場合は抽選となります。
- 月島社会教育会館窓口
※築地/日本橋社会教育会館/アートはるみでもお申込みできます。
- 電話またはFAX (下記問い合わせ先をご覧ください)

当落結果ハガキの郵送

- 申込者全員に当落結果ハガキを8月10日(水)頃発送します。

参加費・キャンセルについて

当日会場にて参加費をお支払いください。8月17日(水)以降のキャンセルは仕入れの都合上、受講料全額分のキャンセル料が発生します。

持ち物はエフロン、ハンドタオル、500ml以上が保温できる容器

個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

申し込み・問い合わせ・会場

月島社会教育会館 〒104-0052 中央区月島4-1-1

電話 **03-3531-6367** FAX **03-3531-6369**

月島社会教育会館 宛

FAX: 03-3531-6369

「生きている麴で作る麴ドリンクと塩麴」参加申込書

名前 (ふりがな)	
住所	〒 —
電話 ※お持ちの方は 携帯	
その他 ※アレルギー等は 事前にお知らせく ださい	