

手作りでお手軽な調味料作りには…

# 手作り保存食シリーズ

講義時間 2時間 受講料 各回4,860円(税込)

シリーズ講座

ヴィーガン対応

手作りすると安心なのはもちろん、美味しさもひとしお。時間がたつにつれて風味や旨みが増すのも楽しみのひとつです。作り方のコツや保存方法、バリエーションレシピが学べます。

2017年春より、月ごとにメニューを変えて、各回完結、全12回のシリーズ講座になりました。※実習メニューは2016年と変更ありません

## おすすめPoint

- ・保存料、着色料など使いません
- ・手作りのため安全でおいしい
- ・プラス一品の漬物や調味料など、毎日使えるレシピがたくさん



3月  
「豆乳で作る寄せ豆腐作り」  
実習、持ち帰り品-木綿豆腐、絹豆腐  
試食-木綿豆腐、黒豆ザル豆腐、豆腐スープ



4月  
「手作り大豆テンペ」  
実習、持ち帰り品-大豆テンペ、ひよこ豆テンペ、テンペ菌  
試食-大豆テンペ、ひよこ豆テンペ、テンペ握り



5月  
「藁で作る納豆作り」  
実習、持ち帰り品-藁仕込み納豆、市販納豆から仕込んだ納豆、藁  
試食-納豆数種、黒豆納豆



6月  
「手作り梅干し」  
実習、持ち帰り品-梅約1kg分  
試食-昨年仕込んだ梅干し、梅を使ったアレンジレシピ



7月  
「手作り酵素シロップ & 発酵ジャム」  
実習、持ち帰り品-フルーツ酵素シロップ(約1kg分)、発酵ジャム(持ち帰りのみ)  
試食-酵素ジュース、発酵ジャム



8月  
「果実から作る酵母液 & 豆乳ヨーグルト」  
実習、持ち帰り品-ミニトマトの酵母 & フルーツ酵母(約500gずつ)  
試食-酵母、酵母を使ったアレンジレシピ、豆乳ヨーグルト



9月  
「麹で作る甘酒作り」  
実習、持ち帰り品-甘酒、甘酒漬け  
試食-甘酒数種、野菜グリル、甘酒BBQソース



10月  
「自家製ザワークラウト作り & ビクルス作り」  
実習、持ち帰り品-ザワークラウト、ピクルス / 試食-ザワークラウト、ピクルス、大根のにんにく醤油漬



11月  
「自家製糠床作り & キムチの素作り」  
実習、持ち帰り品-糠床、キムチの素 / 試食-糠漬け、キムチ、白菜のカルシウム



12月  
「手作り醤油麹、塩麹、塩レモン」  
実習、持ち帰り品-醤油麹、塩レモン、塩麹 / 試食-自家製醤油麹、醤油麹ごはん



1月  
「自家製味噌作り」  
実習、持ち帰り品-味噌  
試食-自家製味噌、みそキャラメルナッツ



2月  
「自家製醤油作り」  
実習、持ち帰り品-醤油  
試食-絞って醤油、もろみ、醤油かす、大根ステーキ