

ヘルシー食材の雑穀を取り入れたいあなたには…

カラダに嬉しい雑穀シリーズ

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

機能性も高くヘルシー食材として注目されている雑穀。種類も多い雑穀それぞれの特徴を活かしたメニューをご紹介します。雑穀の炊き方やの基礎知識も学べ、雑穀が気軽に取り入れられるようになる講座です。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

- ・雑穀の種類と特徴、扱い方を学べます
- ・ヘルシーで機能性の高い雑穀を気軽に取り入れることができます。
- ・料理のバラエティが驚くほど広がります。



3月 キヌア編
キノット(キヌアのリゾット)、キヌア衣の里芋のクロケット、野菜のカルパッチョ〜キヌアとディルのドレッシング〜、キヌアのチョコレートディング



4月 押し麦/オートミール編
オートミールロールキャベツ、押し麦と菜の花の梅おさびサラダ、たわらおにぎり、きなこ大豆の和風グラノーラ



5月 ハトムギ/丸麦編
基本の雑穀キーマカレー〜アレンジ①焼きキーマカレー、アレンジ②ホットサンド〜、丸麦のミネストローネ、ハトムギのジュレ



6月 アマランサス編
アマランサスの明太子風パスタ、くるみとわかめのアマランサスサラダ、季節野菜のポトフ〜アマランサスポップのせ〜、アマランサスのココナツプディング



7月 ひえ編
ひえのコロッケ2種〜青のりととうもろこし、きのこ大豆ミートのコロッケ〜、トマトとひえのポタージュ、季節野菜のサラダ、ガーリックトースト



8月 とうもろこし編
コーンミールガレット豆腐スクランブルのせ、コーンミールの夏野菜のフリット、コーンスープ、コーンプディング



9月 赤米編
大豆と赤米のおこわ、赤米の生春巻き、蒸しナスと大豆フィレンテのサラダ〜赤米ドレッシング添え〜、豆腐とモロヘイヤのスープ



10月 たかきび編
たかきびのミートソースのラザニア、たかきびチリコンカン、たかきびチップス〜ワカモレ添え〜、かぶのポタージュ〜きのこの塩麹ソテーのせ



11月 もちあわ編
あわと根菜のドライカレー〜冬のグリンパル野菜添え〜、ターメリックアイス、スティックあわ春巻き、季節野菜のサラダ〜柑橘とあわのドレッシング〜、クリームあわティラミス



12月 もちきび編
もちきびのチーズトースト、もちきびのスペイン風オムレツ、温野菜サラダ〜もちきび入り食べるイチャドレッシング〜、ピーズのミネストローネ



1月 黒米編
黒米のカラフルキンパ(韓国風のり巻き)、黒米入り揚げ団子の甘酢餡かけ、冬野菜のチョレギサラダ〜カオヒ塩だれドレッシング〜、黒米と栗のぜんざい



2月 そば編
ピッツカツリ(そば粉のピザ)、そばの実とルーの「ソバ」〜即席ソース〜、そばの実とわかめ、そばの実とわかめと季節野菜のサラダ、紅芯大根のみぞれスープ、そばとカラメルソースのアイスクリーム