

【令和6年度】中瀬協働センター「後期市民スクール」

令和6年10月21日（月曜日）9：30～11：30 料理教室

【甘酒スイーツ講座】～お気軽に発酵生活を取り入れよう～

『SDGs 甘酒と発酵の店 麴屋さんに学ぶ発酵スイーツ』

横山美左人 先生（甘酒と発酵の店 麴屋）

横山先生のご指導で、甘酒を中心とした発酵食品について教えて頂いた。

甘酒は、栄養ドリンクを飲まなくても元気になるということであり、発酵食品の魅力をいろいろ知ることが出来ました。

- ① 座 学 甘酒の効能や作り方、甘酒を使ったレシピなどを紹介。
 - ② 調理実習 甘酒の発酵には9時間かかるため、講師がデモンストレーションで甘酒を仕込んだ後、既に発酵甘酒を使い、甘酒のレアチーズケーキを作ります。
 - ③ 試 食 （講師が作ったスムージー）
- ※ お土産 甘酒、レアチーズケーキ 2個



