

【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12月5日（木曜日）13：30～15：30 料理教室

【塩麴で腸内環境アップ講座】～発酵食品を取り入れて、あなたも免疫力アップを目指そう～

深田 真紀（発酵料理教室認定講師）

深田先生から、まず、塩麴についての座学があり、発酵についてと発酵調味料（麴）が身体に良い理由を教えてくださいました。

その後、塩麴の作り方を聞きながら、実際に塩麴を作成しました。（1週間後に食べられるようになるそう）塩麴を使ったレシピ（胡瓜、うずらの卵、ミニトマトの塩麴漬けと、人参、パプリカ、胡瓜のピクルス）でそれぞれの漬け込みを行いました。胡瓜の塩麴漬けと人参、パプリカ、胡瓜のピクルスは、夕食で食べられるということです。





心 受付 手洗い 身仕たく  
 13:30 あいづ 自己紹介 本日の流れ  
 40 講座 机と道具説明  
 14:00 塩麹作り スルリの用意  
 材料説明 塩も使う  
 作り説明  
 14:30 調理実習  
 塩麹と使ったレシピ  
 15:00 試食 3-10-21 質問  
 ~15:10  
 15:30 片付け 終了