

【令和7年度】中瀬協働センター「後期市民スクール」

令和7年6月5日（木曜日）13:30～15:30 料理教室

はじめての発酵調味料講座 ① 【塩麴を作ってみよう！】

～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～

講師： 深田 真紀 先生（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。たくさんある塩についても教えて頂きました。

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言うことです。その他にも、ほうれん草の白和え、鶏肉のから揚げ、塩麴の簡単ベーコンも教えてもらえました。



