

【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年7月3日（木曜日）13:30～15:30 料理教室

はじめての発酵調味料講座 ② 【甘酒を作ってみよう！】

～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）

今回は、深田先生から、まず甘酒（甘酒の効能、一般的な甘酒との違い等）について、お話を聞きました。

その後、スープジャーで作る甘酒の作り方の講義があり、持参したスープジャーや保温水筒で実際に甘酒を仕込みました。麹は、60℃を超えると活動しなくなるということで、温度計で精密に温度を測定しながら作業をしました。仕込んだ甘酒は、8時間後に出来上がるのだということです。

甘酒を使った6種類のレシピの作り方を実施しながら、先生が仕込んでくれた試食品を試食しました。



