

令和8年度 前期市民スクール

～発酵調味料を使って、毎日発酵生活！！
美味しく腸活をしましょう～



発酵調味料を使った料理教室

- ☆ 開催日 6月11日 から 8月6日 木曜日 全3回
- ☆ 時間 10:00 ～ 12:00
- ☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 1階 料理教室
- ☆ 定員 12人 *申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。
- ☆ 学習内容 裏面のとおり（内容は、変更になることがあります）
- ☆ 費用 5,000円（全講座3回分の材料費）
- ☆ 講師 深田 真紀 先生（発酵料理教室 認定講師）
- ☆ 持ち物等 マスク、エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具、飲み物
手拭きタオル、お持ち帰り用容器

~~~~~

☆ 申込期間 4月16日(木)～4月25日(土) 8:30～17:15  
(4月19日(日)と夜間は除く)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み  
②ホームページから申込み

☆ 当選発表と受講料支払い期間

5月8日(金)～5月16日(土) 8:30～17:15  
(5月10日(日)と夜間は除く)

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ  
確認し、当選した方は受講料（5,000円）の支払いをお願いします。

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245



| 回 | 月日    | 学 習 内 容                                                                                                                                |
|---|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 6月11日 | <p><b>【和食】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 発酵甘酢（甘酢麴）の仕込みと発酵甘酢を使ったまぜ寿司</li> <li>• 発酵甘酢のまぜ寿司、モズクトマト、小松菜のわさび漬</li> </ul> |
| 2 | 7月 9日 | <p><b>【洋食】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 玉ねぎ麴の仕込みと玉ねぎ麴を使ったオムライス</li> <li>• オムライス、ハンバーグ、サラダ</li> </ul>               |
| 3 | 8月 6日 | <p><b>【中華】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• チリ麴の仕込みとチリ麴を使った麻婆豆腐</li> <li>• 麻婆豆腐、ニラ玉、大根のカクテキ</li> </ul>                 |

※ 講座風景を撮影し、HP 等で公開することを了承し申し込みます。