

# 菌活&腸活料理講座

～発酵のメカニズムを知って  
料理にいかそう！～

1日目

・発酵のしくみを学んで試食をしましょう  
(1日目は調理をしません)

2日目

・塩麴・醤油麴とは何かを学んで活用したメニューの調理をしましょう

3日目

・甘酒や酒かすについて学び、活用した調理をしましょう

4日目

・発酵調味料、発酵食品を活用した調理をしましょう

自分の料理に「発酵」  
を取り入れて、健康に  
なろう！



ひじかたゆき  
講師 土方夕暉 氏

日時 令和5年11月10日, 17日, 24日, 12月1日

毎週金曜日 10時～12時 【全4回】

会場 豊平区民センター 2階 料理実習室

定員 20名 ※15歳以上の方(中・高校生を除く)

費用 受講料3,000円 教材費3,500円

(講座の初日にお支払いをお願いします)

持ち物 エプロン、ハンドタオル、台ふきん、筆記用具

※初日は調理しないため、筆記用具のみお持ちください

## ■申込方法■

お申し込みは電話で受付します。

令和5年10月13日(金) から先着順で受付(9:00～17:00/土・日も受付可)  
定員になり次第、締め切ります。

## ■申込・問い合わせ■

豊平区民センター 豊平区平岸6条10丁目 電話 812-7181

