



おいしくて体にいい！はじめて麹講座

麹とは、蒸した米や麦に麹菌というカビの一種が生えたもの、昔から使われている調味料のほとんどは麹菌を使った発酵食品です。麹菌が持つ 2 つの酵素が旨味や甘みを作ってくれます。さらには腸内環境を整えてくれる優れたもの。「麹菌」を知りその活用方法と簡単にできる調理実習を 2 回にわたり行います。

講師 麹教室 “SunnySpot” 太田 邦子 氏

プロフィール

湘南在住 静岡生まれ二児の母
麹を学びイライラ節約主婦からニコニコスーパー主婦に
2022 年 3 月、辻堂に麹カフェ “SunnySpot” を open し
多くの人に麹と手作りごはんで広がる笑顔の毎日と心と体の
健康を伝えている。

第 1 回目 5 月 12 日（月）午前 10 時～午後 1 時

「手作り塩麹と麹のひみつ」

・ 麹について ・ 塩麹の作り方と活用方法



第 2 回目 5 月 26 日（月）午前 10 時～午後 1 時

「簡単！おいしい麹ごはん作り」

・ 塩麹を使った簡単な調理



*1 回だけのお申込みでもお受けいたします。但し 2 回ご出席の方を優先いたします。

材料費 各回とも 1,500 円（当日集金いたします）

対象・定員 成人 20 人

申込み 5 月 1 日（木）来館・電話（平日午前 8 時 30 分～午後 5 時）
先着順となります

申込・問合せ 0466-33-2002 鵜沼市民センター