

発酵まつりのあゆみ

第1回 29年4月 天然酵母ピザ

- ☆発酵を生活に生かすことを紹介。
- ☆天然酵母ピザ生地を作り、麴を使って、トマトソースを作り、ピザ焼き

第2回 29年7月 梅干し、梅酢について

- ☆季節の「梅」のパワーを!!
 - ・「梅干」を作る時にできる「梅酢」を使って、体にやさしいマヨネーズ、ポテトサラダ作り。
 - ・天然酵母パン(成形から)と一緒にいただきます♪
- ☆梅干し作りについて
- ☆梅と麴を混ぜてみる

第3回 29年9月 お味噌作り

- ☆味噌焼きおにぎり
- ☆麴・味噌の調味料作り

第4回 29年11月 お味噌作りに使う麦麴作り

- ☆柿酢について
- ☆麴を使い、きのこのピラフ、野菜のポタージュ作り

第5回 30年2月 酒まんじゅう、野菜の水キムチ

- ☆甘酒から作る酒まんじゅう作り
- ☆野菜の簡単水キムチ
- ☆酒粕から化粧水を作ってお持ち帰り頂きます

第6回 30年4月 豆乳、味噌玉作り

- ☆大豆から豆乳を作っておから料理
- ☆薬膳をとり入れた味噌玉作り

第7回 30年6月 梅しごと

- ☆梅干しなどの梅しごとについて
- ☆梅のパワーを生かす簡単料理