



塩糀レシピ

発酵料理×山崎糀屋「うんまいな」
 身体の内側からキレイになる

10月15日(金)

10:30~13:30

定員:12人 受講料:5,000円

※スタジオカルチャーのみの開催になります

講師:石澤 清美先生



発酵専門料理教室
 ラビアンローズ主宰
 石澤 清美先生



山崎糀屋

山崎 京子さん

山崎糀屋の塩糀「うんまいな」を使った塩糀レシピ♡身体の中からキレイになるレシピをお伝えします
 当日は山崎糀屋の女将をゲストに迎え、石澤先生との「発酵トーク」もあります♪

- ◎塩糀を使った米粉餃子…簡単にできてうま味がギュッとつまったもちり餃子(実習)
- ◎塩糀きのこ…常備食にしてパスタや和え物、オムレツなどアレンジが自由自在(実習)
- ◎アンチエイジング美肌ジャーサラダ…塩糀ドレッシングを使って見た目も美しいサラダです(実習)
 ★山崎糀屋さんの本に掲載されたレシピです ★1人1つのジャーサラダを作ります 容器ごとお持ち帰り♪
- ◎なめこの食物繊維味噌汁…もちろんお味噌は山崎糀屋さんのお味噌で!(実習)
- ◎自然栽培ご飯…5分付きで栄養も逃さずいただきます
- ◎塩糀レアチーズケーキ…さっぱりと美味しいチーズケーキを食後に(デモンストレーション)

…申し込み方法…

- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
- ・メールでのお申込み culture@katayama-eight.com
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



メールでの申し込み



HPからの申し込み

件名「塩糀レシピ」

①氏名 ②住所(詳しくご記入ください) ③日中連絡できる電話番号 ④その他お子様連れの場合は名前と年齢
 申し込みメールには3日以内に返信いたします
 返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください
 ・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください
 070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)

