

ブーム到来！！塩麴



# 酵素でアンチエイジング♪ カンタンでおいしい塩麴クッキング

「さしすせそ」に続くもうひとつの万能調味料として密かなブームの「塩麴」！  
麴には多くの酵素が含まれており、食材のでんぷんやたんぱく質を分解して、糖やアミノ酸を生成するので栄養素を吸収しやすいという特徴があります。  
日常的に食べ続けることで、免疫力アップ、滋養強壮、美肌、老化防止が期待できます。  
そんな塩麴を用いたカンタンクッキングでアンチエイジング！



- 第1回：2月 5日（日）13:30～16:30 和食編 麴納豆、豆腐の麴漬け、塩麴湯で豚ほか  
第2回：2月12日（日）13:30～16:30 洋食編 塩麴サラダ、レンズ豆の塩麴スープほか  
第3回：2月19日（日）13:30～16:30 おもてなし編 塩麴のちらし寿司、塩麴スイーツほか

場 所	横浜市技能文化会館 6階 料理研修室
講 師	日小田 知彦氏 2月 5日、12日、19日 目利き野菜のプロデューサー・生産者育成・販売 米持 直美氏 2月12日 有機野菜の製造販売「ナチュラルリア」主宰オーナーシェフ
定 員	20名（先着順）
持 ち 物	エプロン
参 加 費	2,000円/回（別途材料費 1,500円/回）
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて ※3回シリーズですが、各回での参加も可能です。参加希望回をお知らせください。

## ＜ お申込者 ご記入欄 ＞

下記項目にご記入の上、FAXしてください。FAX 045-681-6554

電話・E-Mailにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	月 日 ( ) 開催		
フリガナ氏名		E-Mail	
電話番号		FAX	
※あてはまるものに○をつけてください			
年 代	10代・20代・30代・40代・50代・60代以上		
居住区	中区・市内 その他( )区・横浜市外		

横浜市技能文化会館 横浜市中区万代町2丁目4番地7  
TEL 045-681-6551(受付時間 9時～19時/休館日 第2水曜日)  
E-Mail gibun@career-rise.co.jp http://gibun.jp/gibun/kouza\_global.html

装いあらたに25周年  
匠の技と魂(こころ)に出会う場所

横浜市技能文化会館

