

No.4

〈午前〉はじめてのぬか漬け

10月15日 金曜日

託児あり

9:30~11:30

(開始時間が通常講座と異なります)

講師 調理師・フードコーディネーター ひょうどう 兵藤 みなこ 未奈子

おいしいぬか漬けを漬けるために、ぬか床を作ります。ぬか漬けの漬け方や、ぬか床の育て方、管理方法も学びましょう。

マイぬか床を作って、おいしいぬか漬けを漬けてみませんか。

ぬか床のみを持ち帰ります。自宅でぬか床を育てた後、ご自身で野菜を漬けて楽しんでいただけます。

※実習した料理は全て持ち帰ります。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

エプロン、ふきん(2枚)、台ふきん(1枚)、三角巾またはバンダナ、マスク、筆記用具、ハンカチ、(持ち帰り用のタッパーはこちらで用意しています。)

※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 10人(抽選になった場合、「はじめてのぬか漬け」講座を受講したことがない人を優先)

費用 1,150円 【内訳】受講料650円、教材費500円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師調理例

講師プロフィール

調理師・フードコーディネーター

兵藤 未奈子（ひょうどう みなこ）



専門学校を卒業後、料理教室などでの勤務経験を経て、現在は料理教室で講師として活動している。

家庭料理、お菓子作りを得意としています。