

基礎

未来食スクール [基礎] 日程・詳細

【時間】AMクラス…9:00～13:30 PMクラス…15:00～19:30

【参加費】1 コース 88,800 円

【参加資格】未来食セミナー Scene3 を修了した、つぶつぶの会員

日程

メニュー内容 (予定)

2018年

春 コース	4月	20(金) 21(土) 22(日)	アマランサス、押し麦 アマランサス入り松前漬け風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、パン粉グラタン、サモサ、おにぎり、くるみ味噌、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
	5月	18(金) 19(土) 20(日)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術 高キビハンバーグ、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカポナータ、高野豆腐の棒々鶏風、深川丼、人参丸ごと梅煮、塩レモンサラダ、押し麦入りごはん、丸麦入り玄米ごはん 他
	6月	15(金) 16(土) 17(日)	ヒエ活用術 ヒエの夏サラダ、ヒエナゲット、ヒエしんじょ、ヒエのシンプルケーキ、ヒエの白身魚風、カリカリベーコン、チンジャオロースー、板麩と椎茸の照り焼き、無圧力玄米ごはん 他
夏 コース	7月	20(金) 21(土) 22(日)	もちアワ活用術 もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、もちアワリンゴカスタード、小豆カボチャ、ナスの生姜炒め、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
	8月	17(金) 18(土) 19(日)	洋菓子 木の実のタルト、もちアワと小豆のココナッツパイ、オニオンクラッカー、雑穀粉のスコーン、花豆のジェラード、モンブラン、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
	9月	14(金) 15(土) 16(日)	もちキビ活用術、車麩活用術 蓮根のゴールデンフリッター、二色いなり、揚げ車麩のもちキビとじ、マカロニグラタン、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、梅酢煮レンコン 他
秋 コース	10月	19(金) 20(土) 21(日)	くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート みつ豆、アワ粉のゼリーパイ、ヒエ粉のパンナコッタ、2色ムース、ぶるぶる抹茶ゼリー、くずきり、豆乳ヨーグルト、甘酒ラッシー、ヌガーバー、柿とみかんのクランブル 他
	11月	16(金) 17(土) 18(日)	つぶつぶ中華 粒ソバワンタン、揚げ糸ソバのあんかけ、そうめんラーメン、人参と春雨のニラソースサラダ、ひじきとキュウリの中華炒め、チヂミ、サツマイモのエゴマ和え、中華おこわ 他
	12月	14(金) 15(土) 16(日)	高キビ活用術 高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそぼろ煮、高キビ麻婆ソース、根菜煎り煮、蒸し人参のカツレツ、白菜漬ロール、ハトムギ入り玄米粥、ネギ味噌 他

2019年

冬 コース	1月	18(金) 19(土) 20(日)	うるちアワ活用術、天ぶらのコツ 煎りそぼろ、ナゲット、玉ネギの天井、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、エリンギの酒蒸し、ワカメ胡麻ふりかけ、ソバ粉クレープ、パンプキンナッツクリーム 他
	2月	15(金) 16(土) 17(日)	和菓子 干し柿小豆あん、小豆しぐれ、きんつば、うぐいす餅、高キビ粉の大福餅、ヒエ粉の柏餅、桜餅、ほろほろあん、黒ゴマ風味の菊花あん、ゴマおこし、小豆とキヌアのスープ 他
	3月	15(金) 16(土) 17(日)	もちキビコーン活用術、パイ生地 もちキビコーンのカルボナーラ、コロケ、グラタン、ヒエそば大根の揚げパイ、玄米ごはんパイ、くるみ豆腐クリーム、キャベツと岩のりの浅漬け 他

※メニューは予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

※日程は事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

※クラスをお選びください。

未来食スクール [応用] 日程・詳細

【時間】 15:30~21:00 【参加費】 1 コース 130,000 円

【参加資格】 未来食スクール [基礎] もしくは、旧：クックリーセミナー&スイーツクックリーセミナーを修了した、つぶつぶの会員

	日程	メニュー内容 (予定)
春 コース	2018年 4月 22(日)	ヒエを極める① ヒエフィッシュ編 ヒエのエスカベッシュ、スズキ風ポワレ、かまぼこ、つみれ、ヒエとアスパラガスのポタージュ、牛蒡サフランライス、タマネギレモンソース、柴漬け入りタルタル風、ミルクレープ 他
	5月 20(日)	アマランサス応用 de 手巻き寿司 ピーナッツヒエ豆腐 (ウニ風)、アマランサス明太子、きのこ味噌、高キビそばろ、寒天ジュレサラダ、穴子煮風レンコン、高野しそフリッター、味噌汁、プチシュー 他
	6月 17(日)	もちキビを極める① オムレツ、キッシュ、インゲンのもちキビドレッシング、オムライス用トマトライス、もちキビとズッキーニのカレースープ、ティラミス 他
夏 コース	7月 22(日)	ヒエを極める② ヒエマッシュグラタン、ナスのムサカ、ヒエ粉マヨネーズのサラダ、ヒエのイタリアンスープ、パブリカごはん、タンポポコーヒーゼリー 他
	8月 19(日)	キヌア & うるちアワを極める 切り干し煮うるちアワ和え、うるちアワと秋なすのソテー、焼きパブリカのステーキ、キヌアの数の子風、薄切りジャガイモの和風サラダ、キヌアとキャベツとピーマンのスープ 他
	9月 16(日)	鉱泉水を使ったデザート つぶプルカスタード、オニオンカレーワッフル、クグロフ、ヒエバナナケーキ、マフィン、栗のグラッセ、3色芋ごはんのミルク粥、漬け物オイルサラダ 他
秋 コース	10月 21(日)	もちキビを極める② ピロシキ、大根のもちキビファルシー、シシャリク、カーシャボルシチ、ピーツのサラダ、きのこご飯、たくあんドレッシングサラダ 他
	11月 18(日)	乾物 de 中華の達人になる 北京ダック、チャーシュー (ミニ塩ラーメン)、ヒエローフ、シュウマイ、獅子頭、フカヒレあん、煮込み絹さや、カブとキヌアの丸ごと蒸しサラダ、ヒエ甘酒豆腐 他
	12月 16(日)	高キビを極める② 高キビソテー、キーマカレー、キーマパロータ、高キビのぜんまい煮、もちり蒸しレンコンの高キビソテー、プイヤベース、アップルシュトゥルーデル 他
冬 コース	2019年 1月 20(日)	粒ソバソーセージ応用 粒ソバソーセージの板麩パイ包み、粒ソバロールキャベツ、粒ソバのテリーヌ、黒米ヒエ大根ごはん、生白菜と粒そばと焼き油揚げの和風サラダ、きな粉ムース 他
	2月 17(日)	もちアワ with 発酵コーンのバリエーション もちアワチーズフォンデュ、応用チーズグラタン、もちアワとキャベツの重ね蒸し、オニオングラタンスープ、ナッツごはん、漬け物入豆腐クリーム和え、レモンムース 他
	3月 17(日)	高キビを極める① 高キビボールのソテー、高キビローフ、胡麻揚げパン、牛蒡と高キビのスープ、高キビとごぼうとインゲンのサラダ、高キビ桜ご飯、苺大福 他

※メニューは予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

※日程は事情により変更になる場合があります。ご了承ください。