

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(3回) 88,800円(税別)

【参加資格】未来食セミナーScene3を終了した、つぶつぶ会員

2020年

秋
コース

10月	17 (土)	クズ、寒天、雑穀粉のスプーンデザート
	18 (日)	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、豆乳ヨーグルトのライタ、ヌガーバー、柿とみかんのクラムブル 他
11月	14 (土)	つぶつぶ中華
	15 (日)	粒ソバワンタン、揚げソバのあんかけ、そうめんラーメン、ニンジン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、中華おこわ、サツマイモのエゴマ和え 他
12月	19 (土)	高キビ活用術
	20 (日)	高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそぼろ煮、根菜の炒り煮、蒸しニンジンのカツレツ、ネギ味噌、大根と干しシメジのころころ味噌炒め、白菜のシメジ煮スープふのり風味 他

冬
コース

1月	16 (土)	うるちアワ活用術・天ぶらのコツ
	17 (日)	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、ソバ粉のクレープ、パンプキンクリーム 他
2月	20 (土)	和菓子
	21 (日)	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、アマランサスポップバー、小豆とキヌアのスープ 他
3月	20 (土)	もちキビコーン活用術、パイ生地
	21 (日)	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、豆腐たくあんディップ、板麩ベーコン 他

春
コース

4月	17 (土)	おにぎり術、アマランサス、押し麦
	18 (日)	おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス入り松前漬け風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、豆腐とコンニャクの田楽、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
5月	15 (土)	高キビハンバーグ、高野豆腐活用術
	16 (日)	高キビハンバーグ、大根おろしクリームソース、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカボナータ、高野豆腐の棒棒鶏、ニンジン丸ごと梅煮、丸麦入り玄米ごはん、味噌スープ 他
6月	19 (土)	ヒエ活用術
	20 (日)	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、板麩と椎茸の照り焼き、チンジャオロースー、エゴマ風味の冷やし味噌汁 他

2021年

夏
コース

7月	17 (土)	もちアワ活用術
	18 (日)	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、ナスの生姜炒め、もちアワりんごカスタード、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
8月	21 (土)	洋菓子
	22 (日)	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、雑穀粉のスクーン、花豆ジュラート、モンブランケーキ、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
9月	18 (土)	もちキビ活用術、車麩活用術
	19 (日)	レンコンのゴールドフリッター、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

お申し込みは >>> <http://urx3.nu/Vcsd>

【注意事項】メニュー、日程は予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

【時間】 15:30~21:00 【参加費】 1コース (3回) 130,000円(税別)

【参加資格】 未来食スクール [基礎] もしくは、旧クッカーリーセミナー & スイーツクッカーリーセミナーを終了した、つぶつぶ会員

2020年

秋
コース

10月 18 (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、きのこごはん、たくあんドレッシングサラダ 他
11月 15 (日)	乾物 de 中華の達人になる 北京ダッグ、チャーシュー、ヒエローフ、シュウマイ、獅子頭、フカヒレあん煮込み、カブとキヌアの丸ごと蒸しサラダ、ヒエ甘酒豆腐 他
12月 20 (日)	高キビを極める② 高キビソテー、キーマカレー、高キビぜんまい煮、もっちり蒸しレンコンの高キビソテー、高キビ入りハッシュドポテト、ブイヤベース、アップルシュトゥルーデル 他

冬
コース

1月 17 (日)	粒ソバソーセージ応用 粒ソバソーセージ板麩パイ包み、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、生白菜と粒ソバと焼き油揚げの和風サラダ、きな粉ムース 他
2月 21 (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、漬物入り豆腐クリーム和え、レモンムース 他
3月 21 (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、ゴボウと高キビのスープ、高キビ桜ごはん、高キビとゴボウとインゲンのサラダ、いちご大福 他

春
コース

4月 18 (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ージュ、ゴボウサフランライス、玉ネギレモンソース、しば漬け入りタルタル風、ミルクレープ 他
5月 16 (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、プチシュー 他
6月 20 (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

2021年

夏
コース

7月 18 (日)	ヒエを極める② ヒエマッシュグラタン、ナスのムサカ、ヒエ粉のマヨネーズサラダ、ヒエのイタリアンスープ、パプリカごはん、タンポポコーヒーゼリー 他
8月 22 (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、うるちアワと秋ナスのソテー、焼きパプリカのステーキ、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 19 (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、漬物オイルサラダ 他

【注意事項】 メニュー、日程は予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

お申し込みは >>> <http://urx3.nu/Vcscd>