

【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

夏

コース

7月 19 (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 23 (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 20 (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

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

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

2021年

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

【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>