

【時間】 9:00～13:00 *3回目午後はケーキコースを続けて開催

【参加費】 3回1コース 9万円 (税込99,000円) / 全12回おまとめ申込で36万円→35万円

【参加資格】 初回コースのみ、未来食スクール修了生対象 (他コースとの同時受講不可)

2023年

Basic
コース

7月 9 (日)

基本の雑穀粉入りパン (ヒエ粉、ラギ粉、高キビ粉、コーン粉、アワ粉)

パンのディップいろいろ、車麩入りポトフ、アボカドサラダetc..

講義：小麦粉の話、グルテンの話、酵母の話など

8月 27 (日)

基本のパン・カラーバリエーション (雑穀粉・スパイス)

ヒエアスパラポタージュ、エリンギツナサラダ、梅ネギポテト、フレッシュジャムetc..

講義：スパイスの話、クロレラについて、ビタミンB12のことなど

9月 10 (日)

ロールパン、バンズ3種で作る、BLTバーガー、ヒエフィッシュバーガー他

バーガー3種 (本にはない新作あり)、美味しい板麩ベーコンの焼き方、ハンガリーの伝統スープ「ゲヤーシュ」、麦茶ライスミルクetc..

10月 15 (日)

粒入りパンの基本 フライパンで焼くナン レーズンパン、ナッツパン

雑穀の炊き方、ターメリックパンにインドスパイス練り込む

カレースープ、新作煮込み料理、海藻サラダ

11月 12 (日)

サンドイッチ色々 オープンサンド もちキビポテト卵風サンド

もちキビポテトサンド 高野ハム 牛蒡丸煮スライス 塩味ボンセンクリーム 縦割りナスのソテー
ズッキーニのカツ つぶつぶミネストローネ

12月 10 (日)

スポンジケーキの基礎 塩味スポンジケーキサレバリエーション

高キビ甘酒豆乳クリーム 豆腐くるみクリーム (Катテージチーズ風) ナスのフラワーフリットオリエンタルソース タマネギとコーンの蒸し煮クズサラダ キヌアとキャベツの白たまりスープ

2024年

おかず
パン
コース

1月 14 (日)

コッペパン de バインミー (ベトナム風サンドイッチ) & ホットドッグ

チリコンカーン ソーセージバリエーション もちキビ&リボン蒸しニンジン

キヌアのレモンドレッシングサラダ 甘酒フルーツシェーク トムヤムつぶつぶスープ

2月 11 (日)

フォカッチャバリエーション プレーン・スライスオリーブ・ハーブ

ポテトフォカッチャ他 カルパッチョ2種 ゴボウのカポナータ

ブイヤベース風シチュー たんぽぽコーヒラテ 梅酢イタリアンソーダ

3月 10 (日)

ヒエマヨパン色々 ヒエ粉マヨネーズソース2種

コーン 板麩ベーコン エリンギツナ

舞茸としめじのチャウダー 甘酒梅酢ドレッシングdeスライス大根サラダ

4月 14 (日)

ピザパンバリエーション マリナーソース 新作豆腐カプレーゼ

マリナーソース オリーブソース もちアワチーズ オレガノ ヒジキエリンギささみ エリンギ
ツナ オニオンリング パプリカ カボチャとナッツの五穀スープ

5月 12 (日)

ピロシキ2種 カレーパン & あんパン

玉ねぎコーン春雨のピロシキ 豆腐スフレ風ピロシキ きこのラギカレーパン 塩揉みキャベツ
柚子風味 カーシャシチー あんパン あんドーナツ

6月 9 (日)

蒸しパン、ラギパタケノコまん 黒ゴマあんまん

ラギパタケノコまん 黒ゴマあんまん ゴマパンの素揚げ車麩煮のソテー八角風味サンド

ザーサイ、春雨、ニンジンのサラダ モヤシ活用術 キヌアとネギと白キクラゲのスープ (予定)

【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/Vcsd>

