未来食
スクール

シーズンマスターコース 日程・詳細

【時間】9:00〜13:30
【参加費】１コース（3回）　88,800円（税込97,680円）
【参加資格】未来食セミナーScene3修了済みの方

2025年

春コース

4月	11（金） 12（土）	**おにぎり術、アマランサス** おにぎり、揚げおにぎり、アマランサス明太子、豆腐たくあんディップ 、酒蒸しエリンギのお刺身風、イカ風エリンギのアマランサス松前漬け風、味噌汁、わらび餅　他
5月	9（金） 10（土）	**高キビローフ、高野豆腐活用術** 高キビローフ、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカポナータ、高野豆腐の棒棒鶏、ニンジン丸ごと梅煮、キャベツのリボン蒸しとワカメの塩レモンサラダ、味噌スープ、パンナコッタ　他
6月	6（金） 7（土）	**麦と味噌・夏野菜活用術** ジャガイモ丸ごと味噌煮、サモサ、パン粉グラタン、いんげんのクタクタ煮、切り干し大根のハリハリ漬け、海藻サラダたくあん豆腐ドレッシング、夏野菜の炒め味噌汁、味噌マリネ、甘酒アイス　他

夏コース

7月	11（金） 12（土）	**もちアワ活用術・ピザ生地** もちアワピザ、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、トマト味噌、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング、雑穀粉スコーン、もちアワクリームのジャム　他
8月	8（金） 9（土）	**ヒエ活用術、板麸活用術** ヒエの夏サラダ、ヒエのナッツ入りナゲット、ヒエしんじょ、ヒエの白身魚風、板麸と椎茸の照り焼き、チンジャオロースー風、エゴマ風味の冷やし味噌汁、ヒエしぐれアンズ風味　他
9月	12（金） 13（土）	**ラギ粉活用術、根菜活用術** ラギ粉の中華ソテー、もっちり蒸しレンコン活用法、レンコンの梅酢煮活用法、、里芋の味噌煮、のっぺ汁、ラギ粉大学芋　他

秋コース

10月	10（金） 11（土）	**もちキビ活用術、車麸活用術** 揚げ車麸のもちキビとじ、アメリカンドッグ、二色いなり、車麸のトマト煮のピカタ、大根の千枚漬け、カボチャと高野豆腐とワカメの煮物、もちキビパンケーキ　他
11月	7（金） 8（土）	**うるちアワ活用術・天ぷらのコツ** 煎りそぼろ、うるちアワナゲット、玉ネギの天丼、天丼のタレ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、青菜とワカメの二杯酢、小豆カボチャ、ソバ粉のクレープ、パンプキンナッツクリーム　他
12月	12（金） 13（土）	**高キビ活用術、蒸し野菜活用術** 大根の高キビそぼろ煮、根菜炒り煮、蒸しニンジンのフライ、ハクサイのシチューフノリ風味、２色ハクサイのごまユズ味噌ドレッシング、蒸し大根のはさみ揚げ　他

2026年

冬コース

1月	9（金） 10（土）	**つぶつぶ中華** 粒ソバワンタンスープ、揚げソバのあんかけ、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、旬野菜のエゴマ和え、大根餅、粒ソバとアオサの佃煮、エゴマ風味の中華菓子　他
2月	6（金） 7（土）	**つぶつぶ和の食卓** 雪鍋、ヒエつみれ、ヒエつみれのゴボウ巻き、即席煮物、ごぼうの丸煮、大根のべったら漬け、ヒエそば大根、きゅうりの諸味漬と大根の煮物、野菜保存術、桜餅　他
3月	13（金） 14（土）	**シチューと田舎風パイ生地** ごはんパイ、玄米粉のシチュー、もちアワバジルソースのカブグラタン、キャベツとグレープフルーツのもちアワレモンドレッシングサラダ、菜の花とエノキのくるみ醤油和え、揚げパイ　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/Vcsd