

麴士に
学ぶ

発酵食の
魅力



- 講師 上級麴士 堀 充美
- 開講日 第3月曜日
13:00~15:00
- 受講料 3ヵ月分 6,000円+税
※教材費別途教室支払い
(1回 2,000円程度)
- 持ち物 エプロン 手拭タオル
手提げ

発酵食とは、微生物の力によって
長期保存でき、うまみ成分が
アップし素材が持つ栄養価が
更にUPする健康食です。
麴を使った発酵調味料や、ぬか漬け
作りなどを実習します。試食あり。
楽しく健康的でお手軽な発酵食を
作ってみませんか。
4月から始まる3ヵ月講座です。



= H30年4~6月 カリキュラム =

- ① 4月16日 むか漬け作り&みそ玉作り★試食：むか漬けとみそ汁
- ② 5月21日 甘酒作り&麴のおやつ作り★試食：甘酒スムージー&麴のおやつ
- ③ 6月18日 麴調味料作り<塩麴・醤油麴・出汁麴>
★試食：麴調味料を使ったお料理

※欠席の場合は必ず授業日の5日前までにご連絡ください。

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。
※中学生以下、満65歳以上の方は入会金不要です。



Culture & Communication 中日新聞

ぎふ中日文化センター

フリーダイヤル

0120-670-877 10:00~19:30
月・土曜は17:00まで

〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通1-12 岐阜中日ビル3F