



ZENIYA

銭屋塾

いつもの暮らしをもっと豊かに、
そして丁寧に。

◎ 銭屋塾

発酵おうちごはん 事始め

「発酵」と聞くと手間と時間がかかる。そんな印象をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？ 銭屋塾「発酵おうちごはん事始め」は発酵食材を手軽に調理に取り入れ食す、とご紹介すると気持ち軽やかに受講頂けるかと思えます。今、大人気で常にキャンセル待ち頂いているのは「自家製ハム作り」。麴を使う事で味わい深い熟成ロースハムが出来上がります。ひと手間のプラス、工夫で引き算、そんなヒントが沢山詰まった講座です。授業を受けた夜は家族にも



同じ出来立ての感動を：そんな気持ちでお帰りいただけるかと思えます。



中川奈央 先生

アレルギーをきっかけに体質改善の為、発酵食品を学ぶ。関西でナチュラルフードコーディネーター・醸（ちか）師として発酵料理教室を開催。微生物が変化させる食材の味と体質への影響が好評を得、世界の食文化に深い造詣をもたらす「醸し」料理を日々開発しながら幅広く活動中。



講師のこぼれ Teacher Message

食べたもので 体は作られる



幼少の頃からアレルギーと共に過ごしてきた私には「食べたもので体は作られる」という思いが強くあります。エステティシャンとして働いている時は外からの美容に一生懸命でしたが、母が作る料理から離れ、一人暮らしを始めてからアトピーが悪化し、「食事と皮膚」の相関関係を感じました。毎日食べているもので私達の生命は営まれ、何を食べるかで体の調子やメンタルも大きく変化します。今は料理をしなくても手軽に美味しいものが手に入り、美味しそうな新商品や、手間をかけることなく「美味しい素」で作ると舌の満足するおかずが簡単に作れます。ただ、添加物を気にする方も増え、家族や自分のために出来るだけ体に良いものを作ってあげたいと思っています。

手作りの味噌、麴から作る発酵調味料は難しい印象ですが、麴には「たんぱく質・でんぷん質・脂質・食物繊維」のように私達が日々食べる肉魚野菜の栄養素を分解する力があります。お肉や魚を漬け込むと旨味が増し肉質は柔らかく脂身は身体に付きにくい脂に変化します。野菜を漬け込むと繊維は消化されやすくなり善玉菌のエサが増え、ビタミン類がグッと増えます。和食はもちろん、工夫次第でイタリアン、エスニック、中華と変幻自在！ 食材が発酵調味料に漬け込むことで長持ちし、冷凍しても美味しさがより増して、嬉しいこと尽くめなのです。毎日のごはん作りに「十発酵」をお伝えさせていただきます。ただればと思います。

受講者の声

Student Voice

先生のマヨネーズの卵サンドなら美味しい

先生の説明はとても丁寧でわかりやすかったです。市販のマヨネーズで作る卵サンドウィッチは苦手でしたが、今回習ったマヨネーズがとても美味しく、このマヨネーズで作る卵サンドなら美味しく頂く事ができました。 受講者 Y.T様

しっとり美味しい手作りのハム

添加物を使わない手作りのハムの作り方を丁寧に教えていただきました。部位によっての違いを味わうことができ、鶏ハムもデモンストレーションしていただき充実したレッスンでした。発酵調味料の魅力を知ることができましたし、身体に良く驚くほどしっとりした美味しい自家製ハムを、是非おうちでもトライしたいと思っています。 受講者 匿名様

INFORMATION

醬作り教室
7月4日(日)
11:00~14:00

麴熟成ロースハム作り教室
7月28日(水)
11:00~14:00

お申し込みは
銭屋塾HPまで

