



講師の宮崎裕美さん手作りのしお麹・
しょうゆ麹を材料に使いました…

鶏の胸肉はあらかじめ、しお麹、しょうゆ麹に
半日つけておきます。2~3日漬けこんでも
OKです



難しいイメージのグラタンも
とっても簡単にできました



麹についたとり胸肉は、とても柔らかく
ジューシーでヘルシーで味も最高でした

酒粕と麹を使った料理教室

寒~いこの季節にぴったりのメニュー
酒粕、麹、甘酒などの発酵食品を使い、
身体に良くて、やさしい味で、美味しいくて、
楽しい教室になりました。



しお麹入りのわかめごはんを先生が
用意してくださいました。



とにかく楽しくて、ためになる料理教室で、
参加者からの要望で次回は、「しお麹・しょうゆ麹」を作ってみる
ことになりました。

