

酒粕と麴を使った料理教室



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

メニュー

- ・胸肉のから揚げ
- ・しょうゆ麴ドレッシング
- ・酒粕グラタン



講師の宮崎裕美さん手作りのしお麴・
しょうゆ麴を材料に使用しました。

鶏の胸肉はあらかじめ、しお麴、しょうゆ麴に
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

麴につけた鶏胸肉は、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



しお麴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、「しお麴・しょうゆ麴」を作ってみる
ことになりました。

