



日本の心や文化を繋ぎ
感動体験で心豊かに！

太陽ファームキッチン&カフェで愉しむ特別な時間



《とっておきの体験イベント》

発酵料理を学ぶ①

発酵調味料で作る簡単野菜テリーヌ+ティペアリング



発酵調味料は、料理の『さしすせそ』を全て発酵で行う調味料です。今回作るテリーヌは、ゼリーで固めるのではなく、里芋やジャガイモをつなぎにしてカラフルな夏野菜を入れ込んでいきます。

お時間の都合でお自分で調理したものはお持ち帰り頂き、当日は、くりはらみゆき先生のご用意したテリーヌをお召し上がり頂きます。色とりどりの夏野菜と、テリーヌに合わせた日本茶をお楽しみください。

発酵調味料は発酵の力を生かした調味料です。日本の食卓に欠かせない味噌や醤油なども発酵調味料です。酵母や乳酸菌などの微生物のはたらきで生み出された様々な代謝産物が、発酵調味料の複雑で奥深い味わいを作り出しています。塩の代わりに、塩分をひかえられるのでおすすめです。



【持ち物】エプロン、お持ち帰り用のバック

講師紹介



くりはらみゆき先生

野菜ソムリエプロ
アンチエイジングフードマイスター
野菜オタクが送るカラダ整う料理教室「MIYUKICHEN」主宰
カラダ丸ごとアンチエイジング出張パーティ料理「rental chef MIYUKICHEN」
美腸を作る麹カフェ定期的に開催

開催日

7/1 (土)

時間

11:00~13:00
(所要時間：約2時間)

参加費

3,000円(税込)

※先生お手製テリーヌ・日本茶付き

《体験イベントご予約方法》 **要予約** 限定10名様(※先着順での受付となります)

太陽ファームカフェにて、直接又はお電話でお名前/お電話番号/参加人数をお知らせ下さい。

会場 **太陽ファームカフェ**
(太陽ファームキッチン&カフェ)

[営業時間] 夏期 10:00~17:00
冬期 11:00~16:00

お電話 **0475-35-0066**

[定休日] 毎月第1水曜日

千葉県長生郡長柄町山之郷337-11

f @taiyofarmkitchenandcafe

ig taiyofarmkitchencafe

