

発酵おうちおやつベーシックカリキュラム 全3回

山口飲食の考える「おやつ」の定義

目玉焼きを焼くくらい、簡単で、食べたいと思ったらすぐにできる。それくらい簡単だけど、みんな作れるもの。それが私の考える、「おやつ」の定義です。

回	メニュー名	座学
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生塩麴の作り方</li> <li>●生甘酒、生玄米甘酒の作り方</li> <li>●米粉で作る型抜き塩麴クッキー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・きな粉スノーボール</li> <li>・ココア</li> <li>・メープル</li> <li>・抹茶</li> </ul> </li> <li>●ナッツとチョコのアメリカンクッキー</li> <li>●季節の果物で作る甘酒マリネ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーン味</li> <li>・さっぱりシトラス味</li> </ul> </li> <li>●米粉のもちもちマフィン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーン味</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発酵おうちおやつとは</li> <li>・発酵適正温度について</li> <li>・水筒でも炊飯器でも作れない甘酒の完全糖化について</li> <li>・塩麴、甘酒の効果効能</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日本のpowersnack 自家製グラノーラ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・メープル味</li> <li>・ココア味</li> </ul> </li> <li>●豆乳メレンゲで作る米粉パンケーキ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーン味、チョコレート味</li> </ul> </li> <li>●卵あり米粉パンケーキ</li> <li>●甘酒バター                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーン味</li> <li>・ハニーベジ乳酸菌バター</li> </ul> </li> <li>●甘酒チョコペースト</li> <li>●季節の果物で作る甘酒スムージー</li> <li>●豆乳ヨーグルトで作る甘酒ラッシー</li> <li>●甘酒ミルクプリン、かぼちゃプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発酵と日本の稲穂文化</li> <li>・腸内環境を整えるメリット</li> <li>・おうちおやつの習慣ワーク</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米粉+栄養のコロコロドーナツ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ味</li> <li>・豆腐</li> </ul> </li> <li>●甘酒白玉団子                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘酒抹茶ソース</li> <li>・きな粉ハニーソース</li> </ul> </li> <li>●甘酒あんこの炊き方</li> <li>●卒業制作お披露目パーティー</li> </ul> <p>各自1品米粉と発酵を使っておやつの制作発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつに入ってる避けたい油脂について</li> <li>・買い物で選ぶ基準を作る、主婦の為の添加物豆知識</li> </ul>

### 3回終了後のステップアップレッスン1回

メニュー名	<ul style="list-style-type: none"><li>・米粉でしっとりが1週間続く甘酒の割合</li><li>・オイルで作るから簡単、基本の甘酒パウンドケーキ</li><li>・さつまいもメープルパウンドケーキ</li><li>・栗のパウンドケーキ</li><li>・ダブルチョコパウンドケーキ</li><li>・きな粉&amp;甘酒あんこパウンドケーキ</li><li>・抹茶&amp;甘酒あんこパウンドケーキ</li></ul> <p>パウンドケーキはバター不使用で、抗酸化力の高いオイルで作る簡単な混ぜて焼くだけのレシピです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・砂糖不使用！材料3つでまるでジェラート</li><li>・基本の甘酒アイス</li><li>・きな粉甘酒アイス</li><li>・ダブルチョコ甘酒アイス</li></ul> <p>砂糖そのものを使わずに、ベースの甘酒アイスは自然の甘さで仕上げました。それをベースに、アレンジは無限大！ 体にも、お腹にも優しい、発酵アイスの完成です。パウンドケーキと一緒に食べればパフェも楽しめます。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・カップに流して焼くだけ</li><li>・しっとりが続く甘酒の割合を利用して作る米粉マドレーヌ</li></ul> <p>パウンドケーキのアレンジ編で、マドレーヌもしっとり仕上がります。</p>
-------	---

発酵おうちおやつ講座で使用する粉物は全て国産米粉を使用しています。  
植物性の食材と、動物性の食材で作るものも入れています。発酵のもつ特性は、植物性も動物性も両方を美味しくしてくれます。

講座の中での、1番の目的は、暮らしのおやつを作るという選択肢を増やすこと。そして発酵を暮らしに取り入れ、体にも心にも優しい食生活を送り、発酵を次世代に繋げていきたいということです。

なので、これがいい。これはだめ。というようなジャンル分けはしていません。

おやつの中では、家で取り入れやすい、習慣にしやすい、買い物しやすいことを大切にしています。日本の食材や先人たちの知恵である発酵食品を、暮らしの中に取り入れる楽しさを見つけていただければ幸いです。家族のおやつについて、日々の消費について考えてみるそんな日々になればと思います。楽しむ、おうちおやつの時間になりますように。  
お米でも美味しいを選択できる、そんな日常がおうちおやつで起こり始めますように。

発酵食品とお米で、家のおやつ時間に魔法をかけましょう。