

料理専門 発酵おうちごはん講座カリキュラム (改定バージョン11/8)

回	内容	学べるこんなこと
1回目	<p>麴で作る家族と食べたい発酵中華な食卓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発酵マーボー豆腐 ・発酵ベジマーボー豆腐 ・きゅうりと辣蕪の甘酒梅たたき ・中華風ストックで作るふわふわ卵スープ ・中華風ストックで作る海老チーズ餃子 	<p>鶏がらスープの素に頼らなくても、麴で作る調味料で自然な旨味の引き出し方を、お肉バージョン、ベジバージョンの2種類学ぶことができます。作りおきして旨味アップの麴の出汁をいかしたスープが学べます。</p>
2回目	<p>忙しいお母さんの味方、30分で仕上がる発酵おうちごはん寄せ集めシリーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薬味醤油麴で作るパラパラチャーハンの作り方 ・醤油麴を使うから短時間で仕上がる自家製ミートソースストック ・ミートソーススパゲティ ・塩麴カルボナーラ ・ひき肉で作る甘酒カレー肉そぼろの混ぜご飯ストック ・手作りめんつゆ ・玉ねぎ豆乳ポタージュ 	<p>30分でできるものの、寄せ集めシリーズです。献立のバランスを楽しむのではなく、「30分でできる」けど「30分に見えない」、そんなことを楽しむ一日です。忙しいと思わず発酵を使った献立の幅が広がればと思います。山口飲食式の豆乳ポタージュの作り方、驚くほどシンプルな材料で、豆乳が分離しない手法をお伝えします。炭水化物尽くしなのでダイエットしてきてください(笑)</p>
3日目	<p>日本の手仕事、保存食で作る食卓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌作り ・西京味噌作り ・みりん作り ・自家製納豆作り ・自家製発酵調味料で作るぬか床入門 ・効能別で選べる甘酒スムージー2種類 <p>お昼ご飯は、山口飲食が作るまかない飯がきます。</p>	<p>日本の手仕事を学べる回です。基本の味噌以外に、甘口の西京味噌、みりん作りなど、伝統的な発酵調味料を自分で作れるスペシャルなレッスンです。</p>
4日目	<p>発酵ストックで作るお子様定食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発酵ケチャップ ・甘酒豆乳マヨネーズ ・甘酒人参ドレッシングもしくは、ゴマ麴ドレッシング(仕入れによって変更します) ・発酵ケチャップで作る麴オムライス ・甘酒豆乳マヨネーズで作るポテトサラダ ・コンソメなしで美味しい米粉ホワイトソースで作るグルテンフリーシチュー ・塩麴で作る自家製ツナ 	<p>子どもの好きなメニューを発酵調味料を用いて作ります。家族の冷蔵庫の中に、自家製のケチャップやマヨネーズなどがあればお子様定食も美味しく作れます。</p>
5日目	<p>酒粕を暮らしに取り入れるハードルが下がる食卓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩麴のように使える塩酒粕作り ・塩酒粕からあげ(玉ねぎ麴のアレンジでネギまみれ唐揚げに) ・塩酒粕でエビフライ(甘酒豆乳マヨネーズアレンジで発酵タルタルソースに) <p>1人1品卒業制作発表</p>	<p>酒粕も塩麴のように使えるように、塩酒粕として自家製発酵調味料を作りました。唐揚げの下味に、にんにくと合わせて食欲をアップさせて、酒粕を暮らしに取り入れる工夫が学べます。そして、「酒粕嫌い」でも食べられるをモットーにレシピ開発しました。基本の酒粕ペーストは3ヶ月レッスンに入っています。</p>