

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"> ●生塩麴の作り方 ●生甘酒、生玄米甘酒の作り方 ●米粉で作る型抜き塩麴クッキー <ul style="list-style-type: none"> ・きな粉スノーボール ・ココア ・メープル ・抹茶 ・酒粕 ●ナッツとチョコのアメリカンクッキー ●季節の果物で作る甘酒マリネ <ul style="list-style-type: none"> ・プレーン味 ・さっぱりシトラス味 ●米粉のもちもちマフィン <ul style="list-style-type: none"> ・プレーン味 	<ul style="list-style-type: none"> ・発酵おうちおやつとは ・発酵適正温度について ・水筒でも炊飯器でも作れない甘酒の完全糖化について ・塩麴、甘酒の効果効能 <p style="color: red; margin-top: 10px;">米粉クッキーBOX1箱 自家製塩麴1瓶 塩酒粕1p お持ち帰り</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ●自家製米粉グラノーラ <ul style="list-style-type: none"> ・メープル味 ・ココア味 ●豆乳メレンゲで作る米粉パンケーキ <ul style="list-style-type: none"> ・プレーン味、チョコレート味 ●卵あり米粉パンケーキ ●甘酒バター <ul style="list-style-type: none"> ・プレーン味 ・ハニー乳酸菌バター ●甘酒チョコペースト ●きな粉ペースト ●季節の果物で作る甘酒スムージー ●豆乳ヨーグルトで作る甘酒ラッシー ●甘酒パナコッタ、かぼちゃプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・発酵と日本の稲穂文化 ・腸内環境を整えるメリット ・おうちおやつの習慣ワーク <p style="color: red; margin-top: 10px;">米粉グラノーラをお一人様2種類 お持ち帰り</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ●米粉+栄養のコロコロドーナツ <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ドーナツ ・シンプル卵ドーナツ ●甘酒あんこの炊き方 ●乳製品フリーのどら焼き ●砂糖不使用！材料3つでまるでジェラート <ul style="list-style-type: none"> ・チョコミルクアイス ●卒業制作お披露目パーティー <ul style="list-style-type: none"> 各自1品米粉と発酵を使っておやつの制作発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつに入ってる避けたい油脂について ・買い物で選ぶ基準を作る、主婦の為の添加物豆知識 <p style="margin-top: 10px;">短期集中コースでは制作発表の時間を割愛させていただいております。</p>