

目指せ、 発酵食美人！

糀部 秋号 Autumn
2018.9-11

新規部員募集中

砂糖を玄米甘酒に置き換えたり、塩を塩糀に置き換える。ほんのちよつとの工夫で、いつものお料理に美味しさをプラス。「一汁一菜に一糀」でカラダ想いの新習慣、一緒にはじめませんか？



★糀部からのお知らせ

◆糀部「土曜教室」開催します！

お客様のご要望におこたえて！
「土曜教室」開催いたします。平日お忙しい方
休日にゆっくり参加したい方、大歓迎です！

◆秋の発酵食祭り 10月27日(土)

見て、感じて、楽しめる！ スタッフ総出の
発酵食祭りに「糀部」ブースも登場！

◆「玄米甘糀」新発売！

糀部部員の皆さん、必見です！
玄米甘酒を濃縮した、待望の「玄米甘
糀」を発売しました！お料理やお菓子
作りのお砂糖代わりとして使え、いろ
んなアレンジも楽しめます。糀部では
甘糀を使ったレシピも紹介しますよ♪
お楽しみに！



★糀部とは…

ヤマト糀部は、糀や麹を使った日本の発酵食をこよなく愛し、
美と健康を真剣に追求するための大人の部活動。発酵食の知恵
を受け継ぎながら、「糀部の七つ道具」を使いこなし、糀文化
を次の世代へと広くお伝えしていく活動です！

七つ道具
糀部の



糀部の部員になると
「部員証」と
「レシピファイル」
差し上げます！

料理教室に参加すると、スタンプが
もらえます！スタンプを集めると
「ヤマトの手ぬぐい」や「オリジナ
ル糀部グッズ」差し上げます。



ご予約・お問い合わせ

☎ 076-268-5289 受付時間：10～17時
水曜日(祝日の場合は営業)・年末年始

予約はこちら！



株式会社 ヤマト醤油味噌 本社直売所「ひしほ蔵」
石川県金沢市大野町4丁目イ170番地
www.yamato-soysauce-miso.co.jp



目指せ、秋号 Autumn 2018.9-11 発酵食美人!

※教室の内容は都合により変更になる場合がございます

糀部とは…

ヤマト糀部は、糀や麴を使った日本の発酵食をこよなく愛し、美と健康を真剣に追求するための大人の部活動。発酵食の知恵を受け継ぎながら、「糀部の七つ道具」を使いこなし、糀文化を次の世代へと広くお伝えしていく活動です!

七つ道具を使いこなす



発酵食美人食堂 料理長 に学ぶ 季節の糀料理[秋編]

テーマ「秋のお月見吹き寄せ献立」

前回大好評の料理長特別講座。四季の変化を愛でる日本の文化を大切に、料理長 中村がご自宅でもできる糀のおもてなし料理「お月見吹き寄せ献立」をお教えします。秋の風に吹かれて集まってきた季節の食材を、描くように食卓へ並べてみましょう。

オススメ! プロに学ぶ 特別講座



※以前開催した教室のお料理です



講師 中村 弘明さん

発酵食美人食堂 料理長 / 金沢の老舗料亭で長きにわたり料理長を務めた後、2016年より発酵食美人食堂の料理長に就任。素材の持ち味を活かした糀料理を提供している。

- ◆開催日 9月18日(火)
- ◆時間 10:30 ~ 13:30
- ◆参加費 3,500円(税込) (レシピ・材料費を含む)
- ◆定員 18名
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

平日参加できない方にピッタリ! 土曜料理教室

New 土曜教室 始めます!

お土産付き!

- ◆時間 15:00 ~ 16:30
- ◆参加費 3,000円(税込) (レシピ・材料費を含む)
- ◆定員 18名
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

開催日	テーマ
9/22(土)	糀でおつまみ おうちが行列のできる居酒屋になっちゃう?! ◆講師:伊藤まゆみ(糀部専任講師/発酵食エキスパート)
11/10(土)	玄米甘糀の活用レシピ お砂糖の代わりに使える「玄米甘糀」を使って、砂糖を使わないお料理・スイーツの玄米甘糀活用レシピをお教えします。 ◆講師:笹本祥世(発酵食美人食堂スタッフ/管理栄養士)

糀部体験教室

糀に興味のある方にぴったりの教室です! 塩糀や甘酒の作り方から、ご家庭での簡単な使い方まで教えます。しかも! お土産付きです。ぶらっと気軽にご参加ください!

手ぶらでOK! お土産付き!

糀に興味のある人 募集中!

★手づくり塩糀体験教室

糀ライフを始めるなら塩糀から! 塩糀の作り方のコツや保存方法など、知っておきたい知識をご紹介します! 塩糀を使った糀料理などの試食もあります!

- ◆日時 9/1(土) 10:15~11:00
10/6(土) 10:15~11:00
11/3(土) 10:15~11:00
- ◆参加費 1,500円(税込)
- ◆定員 20名

★手づくり玄米甘酒体験教室

「寝かせ玄米®」と「カモシコ」で美味しい玄米甘酒の作り方を教えます! ヤマトでしか聞けない作り方のコツも伝授! 作った甘酒で簡単糀料理もご紹介します。

- ◆日時 9/8(土) 10:15~11:00
10/20(土) 10:15~11:00
11/17(土) 10:15~11:00
- ◆参加費 1,000円(税込)
- ◆定員 20名

人気講座 ヤマト直伝! 味噌づくり教室

蔵元の味噌づくりを丁寧に教えます! ヤマトの糀で約2kgの味噌を仕込みます。できあがった味噌のやさしい香りと甘みは格別ですよ!

- ◆時間 11:30 ~ 14:00 (食事の時間を含む)
- ◆参加費 3,900円(税込) (食事代・レシピ・材料費を含む)
- ◆定員 20名
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

開催日 9/10(月)、10/4(木)、10/5(金)、10/18(木)
11/1(木)、11/2(金)、11/15(木)

発酵食美人食堂 ランチ付き!

手軽で美味しい発酵食レシピ 糀でおうちごはん

発酵食エキスパートの伊藤まゆみ先生が教える、手軽で美味しい糀レシピ。糀の知識を深めながら、糀部の七つ道具「さ・し・す・せ・そ+2」を使ったお料理を学びます。日々の糀料理に大活躍するレシピやコツを教えてください。



※以前開催した教室のお料理です



講師 伊藤まゆみさん

糀部専任講師、発酵食エキスパート。糀の調味料を使った「時短」で「簡単」「美味しい」無添加レシピには定評がある。

- ◆時間 10:30 ~ 13:30
- ◆参加費 3,500円(税込) (レシピ・材料費を含む)
- ◆定員 18名
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

開催日	テーマ
9/4(火)	糀で子どもごはん うちの子こんなに食べたっけ? 覚えて損なし、ママのお助けメニュー!
10/2(火)	甘酒スイーツ 砂糖を甘酒で代用! 美味しくても満たされる優しいスイーツ
10/16(火)	初めての塩糀 今さら聞けない目からウロコの使い方! 応用がぐっとアップ!
11/6(火)	糀で中華 家にある調味料だけでプロの味を再現! 一度覚えると、我が家の定番に!
11/20(火)	糀でエスニック 苦手なんて言わせない! コクと旨味のいしる使いで家族も大満足!

発酵食美人食堂で大人気! もちもちの玄米ご飯の炊き方教室 寝かせ玄米®炊き方教室

身体に良く、毎日続けられる玄米ごはんの炊き方教えます! これが玄米!? と驚く、もちもちの美味しい玄米ごはんです。

- ◆日時 9/13(木) 10:30~12:30
10/11(木) 10:30~12:30
11/8(木) 10:30~12:30
- ◆参加費 3,000円(税込)
- ◆定員 10名
- ◆持ち物 筆記用具
- ◆講師 糀部スタッフ

お土産 & 試食付き!

