

目指せ、 発酵食美人！



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。ほんのちょっとした工夫で、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★

◆部員証「プラチナカード」のご紹介

糀部では、教室の参加回数に応じて3種類の部員証(ブルー・プラチナ・ダイヤモンド)をご用意しています。最初は、ブルーカードからのスタートです。各教室に参加するとスタンプがもらえます。スタンプ4個でヤマトの手ぬぐい、7個でヤマトグッズをプレゼント！次回教室参加からは、特典付きの「プラチナカード」に移行します。



昨年6月より部活動に参加。現在3名の方がプラチナ部員です！

★プラチナカード限定特典★

- ① いつでも「乾燥糀 10%off」でご購入！
- ② お誕生月には「全商品 10%off」でご購入！
- ③ 発酵食美人食堂ランチご利用の際には「ミニソフトクリーム」をプレゼント！

◆春の発酵食祭り 4月27日(土) 28日(日) 開催決定！

見て、感じて、楽しめる！スタッフ総出の発酵食祭りに「糀部」ブースも登場します。前回の発酵食祭りでは「玄米甘糀の活用レシピ」をご紹介、大好評でした♪発酵食祭り限定商品の販売やお得な商品も盛りだくさん。ぜひ遊びに来てください！

★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！

糀部の七つ道具



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「ヤマトオリジナルグッズ」を差し上げます。参加回数によって部員限定の特典が受けられます。



目指せ、春号 Spring 2019.3-5 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

発酵食美人食堂 ランチ付き
人気講座
ヤマト直伝

味噌づくり教室

※今季の教室は3月で終了です。次回は9月から開催予定です。

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。仕込みから半年後、できあがった味噌のやさしい香りと甘みは格別ですよ！発酵食美人食堂のランチがついた人気の講座です。ご予約はお早めに！



- ◆ 開催日 3/8 (金) 3/11 (月) 3/23 (土)
- ◆ 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



手軽で美味しい発酵食レシピ 糀でおうちごはん



講師 伊藤まゆみ
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。

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ます。

- ◆ 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
3/5 (火)	糀で中華 まずは、糀オイスターソースづくりから。本格中華料理もお手のもの!
4/2 (火)	お料理にも! 「玄米甘糀・玄米甘酒活用術(初級編)」 使い方がわからない...? 甘糀・甘酒をフル活用してお料理しましょう!
5/7 (火)	糀を使ったお肉料理 肉じゃがだけじゃない! 糀を使ったお肉料理のレパートリーを増やそう!

糀部体験教室

糀初心者の方にオススメの体験教室です。糀の魅力を感じて、体験してください!

★手づくり塩糀体験教室

糀ライフを始めるなら塩糀がオススメ。知っておきたい知識のご紹介や、おいしい塩糀料理の試食もあります!

- ◆ 開催日 4/6 (土)
- ◆ 時間 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をつくりましょう! ヤマトでしか聞けないコツも伝授! 作った甘酒で簡単糀料理もご紹介!

- ◆ 開催日 3/2 (土) 3/16 (土)
4/20 (土) 5/18 (土)
- ◆ 時間 10:15 ~ 11:00
- ◆ 参加費 1,000 円(税込)
- ◆ 定員 20名

手ぶらでOK!
お土産付き!
糀に興味のある人
募集中!

大好評! 発酵食美人食堂 中村料理長の特別講座
お料理の基本からプロの技まで、分かりやすく伝授します!

発酵食美人食堂 料理長 に学ぶ

季節の糀料理 [春編]



講師 中村 弘明
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。

オススメ!
プロに学ぶ
特別講座

① 「お花見弁当」

春のお祝いにもぴったりな、華やかな糀のお花見弁当をつくります。レッスン後は、皆さんでひと足早いお花見気分を味わいましょう。つくったお料理でプロならではの盛付けも学べます! 出来上がったお弁当はお持ち帰りいただけます。

- ◆ 開催日 3月19日 (火)
- ◆ 時間 10:30 ~ 13:30
- ◆ 参加費 4,500 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

② 「皐月お献立」

季節の魚を使った糀料理を学びます。お料理の基本、魚のさばき方から魚の調理方法まで、分かりやすく教えます。プロならではのちょっとしたコツも伝授します。



- ◆ 開催日 5月21日 (火)
- ◆ 時間 10:30 ~ 13:30
- ◆ 参加費 4,500 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

「発酵食美人食堂の管理栄養士」
春の特別企画

糀でつくるお弁当のおかず

【講師: 笹本 祥世 管理栄養士/発酵食美人食堂スタッフ】
忙しい朝の時短調理、楽ウマおかずにピッタリの糀調味料! 偏りがちなおかずを見直して、栄養バランスの良いお弁当をつくりましょう! 新学期のお弁当はこれで決まり!



- ◆ 日時 4/16 (火) 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

玄米甘糀と米粉の糀スイーツ

【講師: 広崎 紀子 糀スイーツ担当/発酵食美人食堂スタッフ】
玄米甘糀の自然な甘さがカラダに優しい糀スイーツ。米粉のマフィン焼き上げ、トッピングに野菜や果物を使った豆腐のクリームで春を演出します! お花見のデザートにぴったり!

- ◆ 日時 4/13 (土) 15:00 ~ 16:30
- ◆ 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

発酵食美人食堂おすすめ! 「糀スイーツ」
土曜料理教室

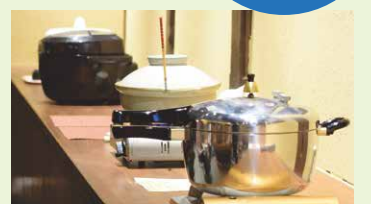
HAPPY 😊

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えます!

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。

- ◆ 開催日 3/14 (木) 4/12 (金) 5/10 (金)
- ◆ 時間 10:30 ~ 12:30
- ◆ 参加費 3,000 円(税込)
- ◆ 定員 12名
- ◆ 持ち物 筆記用具



お土産付いてます!
寝かせ玄米
食べ比べ
&
中村料理長の
糀料理付き