

# パラレロシンクで 発酵料理教室

## ～発酵料理甘酒を楽しむ会～

### 糀甘酒を使った発酵カレーとマンゴーラッシー作り

作った発酵カレールウは冷凍保存ができ、市販のカレールウ感覚でお作りいただけます。発酵熟成がされて美味しいになります。お砂糖不使用で身体に良いことだらけの甘酒マンゴーラッシーも作ります。

#### 甘酒は、飲む点滴！

毎朝、毎晩、私は甘酒マンゴーラッシーを夏に取り入れています。作った後、3日位は発酵を楽しみながら頂けますので、作り置きに最適です。甘酒は腸内環境を整える効果があり、免疫力が高まり身体の隅々まで元気になる感じを体感いただけだと思います。離乳食としても甘酒は重宝しますので、小さなお子様も安心です。



#### 発酵料理研究家 岩井直子

(有)フロンティアプラン代表取締役

2003年より20年間レッスンしたレシピ400種類。季節のフルーツやお野菜を使った自家製天然酵母パン教室や、発酵調味料作り教室グランジュテ主宰。2020年より、JMSジャパンメイドサービススタッフリーダーとして料理代行を主に家事代行サービスをスタート。現在は自身のクッキングスタジオ「くっくばらだいす」にてお客様が求める内容のオリジナルメニュー・ダイエットメニュー、発酵料理を提供している。

日本肥満予防協会 JOPH ダイエットアドバイザー  
独自開発ダイエットプログラム / 日本成人病予防協会 健康管理士  
料理教室の運営 / 食品メーカーの商品開発

2024.7.27 sat 11:30 ~ 13:30

場 所 | 名古屋ショールーム 3F (プレゼンテーションルーム)  
名古屋市名東区一社 2-21

定 員 | 8名

参加費 | 7,700円 税込

#### ■お問い合わせ

トヨーキッチンスタイル 名古屋ショールーム  
担当:森前 tel 052-709-1040 水曜定休  
nr-morimae@toyo1.toyokitchen.co.jp

#### ■ご予約

QRコードからお申し込みください。

