



発酵料理教室

【発酵 de 腸活】

米麹を使った発酵調味料（塩麹や醤油麹）などを利用した、腸活に役立つレシピを学びましょう！

調理するだけでなく、なぜ発酵調味料が腸活に良いのかの説明もいたします。

● 当日は4品作ります ● ● ● ●



味噌グラタン



腸活サラダ



優しい
玉ねぎスープ



抱えて食べたい
人参ラペ

日時：2024年12月8日（日）10:00～12:30

場所：セシオン杉並 2階 料理室

対象：発酵料理に関心のある18歳以上の方

定員：12名

参加費：おひとり 1,500円（材料費込）

持ち物：エプロン、バンダナ（三角巾）、マスク

お申し込み：セシオン杉並総合案内窓口、電話、メール、いずれかにて

○ 電話番号：03-3317-6611（受付時間 9:00～21:00 ※第2木曜日を除く）

○ メール：session-office@tokyu-com.co.jp

※「お名前・電話番号・この情報を何で知ったか」をご記入ください。

注意事項：食物アレルギーがある方は、事前にお問い合わせいただけますようお願いいたします。

調理中は出来る限りマスク着用をお願いいたします。

受講中による怪我、事故に関する責任は負いかねます。

講師

● 明石 絵理佳

大手企業でキャリアを積んだ後、「発酵食エキスパート」を取得し、発酵の世界へと転身。現在、麹のレッスンや料理教室を主宰しながら、発酵食レストランのメニュー開発にも携わっています。日本の豊かな食文化を大切にしながら、現代のライフスタイルに寄り添った簡単でおいしく、そして健康的な食事を広める活動しています。

お問い合わせ等
お気軽に

セシオン杉並総合案内 電話：03-3317-6611

アクセス：東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅 徒歩5分・高円寺陸橋そば（9:00～21:00・第2木曜除く）

セシオン杉並公式
ホームページも
ご確認ください

