

# 麴使い ビギナー講座（麴講座 初級編）

普段使っている調味料を**麴調味料**に代えてCookingをやってみましょう！！  
華で好評のレシピをお伝えします

☆2023年 後期日程☆ 月1回/全5回

・土曜コース 10:00～13:00

7月8日 / 8月5日 / 9月2日 / 10月7日 / 11月4日

・火曜コース 10:00～13:00

7月11日 / 8月15日 / 9月12日 / 10月17日 / 11月14日

〈内容〉 参加費¥6,000-/1回（会員¥4,000-/1回）

・座学・実演・試食

〈コース〉

① 野菜編 ☆一物全体☆

“一つの食材を全部食す”  
の考えを体験しましょう



② お肉編 ☆体内時計☆

“体内時計”を識って  
食の摂り方を  
身に付けましょう



③ 醤油麴

醤油麴の使い方を知って  
今回はレンジで4分の  
ローストビーフと、おもてなし  
ごはんで好評のビビンバを



④ バター無し・卵無しの麴パン

オリジナルの発芽玄米塩麴の  
おかげでパンの発酵も楽々



⑤ 手作り味噌でみそ玉・味噌料理

☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆



## 麴使い ビギナー講座（麴講座 中級編）

トミタの麴講座の考えの基になった『食を管理する』に至ったいろいろな理論とそれを形にした食事を体験して頂きたい！

### ☆2023年 後期日程☆

・昼の部 水曜コース（第四水曜日）10:00～13:00 月1回/全5回  
7月19日 / 8月23日 / 9月20日 / 10月25日 / 11月22日

・夜の部 土曜コース（第三土曜日）18:00～21:00 月1回/全5回  
7月15日 / 8月19日 / 9月16日 / 10月21日 / 11月18日

〈内容〉 参加費¥6,000-/1回（会員¥4,000-/1回）

- ・座学
- ・実演
- ・試食

### 〈コース〉

7月	日本・日本人・日本食を識る	『60℃の低温調理食』
8月	調理論	『蒸し料理』
9月	体内時計	『家庭精進料理の揚げ高野豆腐』
10月	究極の日本食は弁当	『のり弁』
11月	一汁三菜九椀菜	『九品を食す』



☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆👉



## 本格的毎月麴講座（麴講座 上級編）

その月の身体の様子を知って・その月の旬の食材を知って、その月の『ハレの日膳』を知る

日本の和食は『神に供える』から始まりました。行事を祝う『ハレの日膳』と日常食の『日常膳』があります

この講座では毎月の『ハレの日膳』を知ります

☆2023年 後期日程☆ 月1回/全5回

・夜の部 第一土曜日 18:00~21:00

7月1日 / 8月5日 / 9月2日 / 10月7日 / 11月4日

・昼の部 最終火曜日 10:00~13:00

7月25日 / 8月29日 / 9月26日 / 10月31日 / 11月28日

〈内容〉 参加費¥6,000-/1回（会員¥4,000-/1回）

昼の部 座学・実演・試食

夜の部 実演・試食・座学

〈コース〉

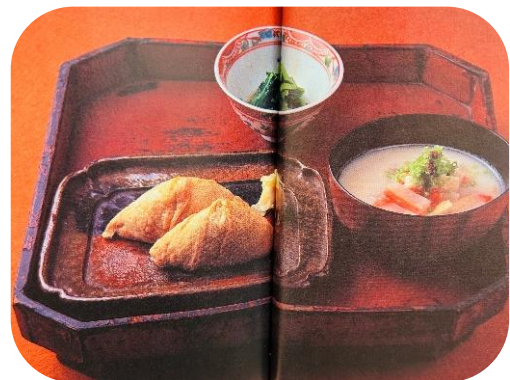
7月 七夕の節句膳

8月 精霊さん膳

9月 重陽の節句膳

10月 神無月膳

11月 11月24日は『和食の日』  
一汁三菜膳



☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆👉



## シニアクラス麴講座

体質改善を、年代に合わせて再チェックしてみましょう  
醤油は醤油麴に、塩分はオリジナルの発芽玄米麴の塩麴で  
甘みは赤酒、又は自家製甘酒で  
玄米の食べ方と炊き方  
発酵食の作り方と使い方  
などをユネスコの無形文化財に登録された『家庭での日本食』を  
麴調味料で Cooking

### ☆2023年 後期日程☆

・水曜日コース 10:00~13:00

7月12日 / 8月16日 / 9月13日 / 10月18日 / 11月15日

・土曜日コース 10:00~13:00

7月22日 / 8月26日 / 9月23日 / 10月28日 / 11月25日

〈内容〉 参加費¥6,000-/1回 (会員¥4,000-/1回)  
座学・実演・試食

### 〈メニュー〉

7月 親子丼 他

8月 枝豆ごはん 他

9月 車麴の肉じゃが風 他

10月 豚汁 他

11月 塩おでん 他



☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆👉

# 味噌作り

我家オリジナルの味噌を作しましょう！！

☆2023年 後期日程☆

・土曜日コース 14:00～15:00

7月15日 / 7月22日 / 8月5日 / 8月19日 / 9月2日 / 9月23日  
10月7日 / 10月28日 / 11月4日 / 11月11日 / 12月9日

〈内容〉 材料費¥5,500-/1回+講習費¥1,000-  
所要時間:1時間位  
麦みそが5kg強程出来上がります。



☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆👉



麴を日程に合わせて用意しますので、1週間前迄にご予約をお願いします☆

保存容器はお貸しますが、我家の味噌用にご購入も出来ます

## 毎月 1 日は発芽玄米麴立ての日

麴作りを 1 からお伝えします！！  
出来上った麴で『寒麴』『醤油麴』『甘酒』も作れます

### ☆2023 年 前期日程☆

7 月 1 日(土)	10:00~12:00 / 14:00~16:00
8 月 1 日(火)	10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 18:00~20:00
9 月 1 日(金)	14:00~16:00 / 18:00~20:00
10 月 1 日(日)	10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 18:00~20:00
11 月 1 日(水)	10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 18:00~20:00
12 月 1 日(金)	14:00~16:00 / 18:00~20:00

### 〈内容〉

- ・材料費 ¥4,000- / 1 回 + 講習費 ¥1,000-
- ・専用の用具はお貸しします
- ・麴立てをした日から 4 日後、出来上がりを確認めます。  
(メールかご持参いただくと大丈夫です)



発芽玄米

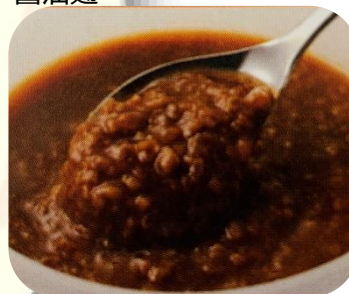
寒麴



出来立て → 出来上り



醤油麴



☆講座のご予約やお問合せはこちらからどうぞ☆👉