

スパイス麴でととのう 秋の養生ごはん

季節の変わり目に、“発酵×スパイス”の魔法を！

香り豊かなスパイスと、からだをととのえる野菜麴の組み合わせたスパイス麴の魅力と、
簡単で美味しい活用メニューをご体験いただくランチ講座です。

開催日

2025.9.11(木) 10:30～13:30

受付開始時間 10:20～

レッスン内容

夏の疲れを癒し、身体をととのえる、発酵スパイス調味料作りと、活用メニューのレッスン。発酵初心者さんにもおすすめのワークショップ付きランチ講座です。

(お作りいただいたスパイス麴はお待ち帰りいただけます)

- ・アジアン冷奴
- ・エビと春雨の炒め物
- ・なすと前菜風サラダ
- ・タンドリーチキンと野菜のグリル

レッスンの流れ

座学・ミニワークショップ→ 調理デモンストレーション・実習→ ご試食
(講座内で 15 分程度のキッチンタウン館内のご案内がございます)



- 定員 ● 7 名
- 参加費 ● 4,500 円(税込)
- 支払方法 ● 現金(現地払い)、銀行振込、クレジット、Pay 払い
※はじめて参加される方は銀行振込をお願いいたします
※お申込み後のキャンセルは原則ご遠慮いただいております
- 持ち物 ● 筆記用具、エプロン、ハンドタオル
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします

お申込み方法



TEL : 090-4439-4047

メール : cornucopiasalon@gmail.com

profile

講師名
鈴木 志麻 (すずき しま)

Cornucopia サロン

「心のゆたかさと幸せな食空間」

をコンセプトにした、

“あまり料理を教えない、料理教室”です。

2009 年より自宅料理教室を主宰。

食品メーカーにおける品質管理、企業料理サイトでの

レシピ開発などマーケティングコンサルティング、

公的機関での食品表示関連業務を経て、

料理家として活動中。