



【発酵と薬膳に宿る中国の智慧】



みなさんで発酵と薬膳を中華料理から探っていきましょう。

日本でも馴染みの豆板醤の仕込みをいたします。

また、本場のスパイスを用いてクッキングを楽しんでいただけます。

もちろん！恒例の中国茶タイムもあります。

開催日

2026.6.16 (火) 10:30～13:30

受付開始時間 10:15～

レッスン内容

- 1) 中国茶試飲
- 2) 発酵と薬膳のお話し・レシピの説明
- 3) 豆板醤作り
- 4) 調理と試食
- 5) 後片付け



レッスンの流れ

講義と実習形式

(豆板醤はお持ち帰りいただけます)

- 定員 ● 15名
- 参加費 ● 4,500円(税込)
- 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、筆記用具、マスク
- 支払方法 ● 事前銀行振込・事前ペイペイ決済
*キャンセル規定：6月13日までキャンセル料はございません。
6月14日以降のキャンセルについては、2,500円から振込手数料を引いた金額をお戻しいたします。
- 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

[お申込みフォームより](#)



profile

講師名

齊藤 嘉子 (さいとう よしこ)

自宅サロン"Mother UMAMI Table"主宰
日本中医食養学会認定薬膳アドバイザー
日本発酵文化協会認定発酵マスター
日本豆腐マスター協会認定食育豆腐インストラクター
農水省和食文化継承リーダー研修修了生
・日本薬科大学認定漢方エキスパート
・yuica 認定日本産精油スペシャリスト



発酵の恵みと薬膳の智慧を暮らしに活かし、日々を健やかに！をモットーに自宅サロンを主宰しております。「仕込んで、巡らせ、味わう」養生の時間を共有する一日にいたしましょう。