



# 仕込みひとつで、3日ととのう “玉ねぎ麩×ハーブ”講座

ひとつの仕込みから広がる3日分のアレンジを学ぶ、2日間の発酵レッスン

Day1. “レモン麩×ハーブ”講座

Day2. 7/16 “玉ねぎ麩×スパイス”講座

開催日

## 2026.7.16 (木) 10:30～13:30

受付開始時間 10:20～

### レッスン内容

“玉ねぎ麩×スパイス”講座

玉ねぎ麩作りのワークショップ + スパイス香る玉ねぎ麩スパイスチキンなど、そこから展開する麩メニューの試食ランチ

メニュー：玉ねぎ麩スパイスチキン/ ひよこ豆ディップ/季節野菜のアチャール  
紫キャベツのクミンマリネ/ 発酵ドレッシングのサラダ/  
黒糖チャイシロップのココナッツ甘酒パンナコッタほか



### レッスンの流れ

玉ねぎ麩作りのワークショップ→ 展開メニューの部分実習→ ランチ試食→ 片付け (途中、館内ツアーを含みます)

- 定員 ● 7名
- 参加費 ● 単発 4,500円(税込) 2日間 7,000円(税込)
- 支払方法 ● 事前：銀行振込、クレジットカード  
当日：現金、PayPay
- 持ち物 ● エコバッグ、エプロン、マスク、筆記用具
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いします

### お申し込み方法

お申込み下記 QR、URL より ↓

<https://forms.gle/rodCWWD2zywm3Ym48>



7月クリニック講座お申し込みフォーム  
Google フォーム  
docs.google.com

profile



講師名

鈴木 志麻 (すずき しま)

栄養士、消費生活アドバイザー

「心のゆたかさと幸せな食空間」を  
コンセプトにサロンを主宰。クッキング  
レッスン、セラピーセッションを開催しています。

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を経験、  
出張シェフ、フードコンサルタントとしても活動中