

# めぐる食卓

## Day2 めぐりを育てる

### オリジナル発酵ラー油ワークショップ

うまみを重ね、味わいをめぐらせる

発酵ラー油で楽しむ、秋のランチワークショップ

開催日

2026.9.17 (木) 10:30～13:30

受付開始時間 10:20～

レッスン内容

「めぐる食卓 Day2」

発酵ラー油づくりと、その活用メニューを学ぶランチワークショップです。

※Day1・Day2 は、それぞれ単独でもご参加いただけます。

両日ご参加いただくと、「めぐる食卓」をより深く楽しめます。

レッスンの流れ

〈ワークショップ〉オリジナル発酵ラー油づくり →

〈めぐる食卓ランチ〉

- ・発酵ラー油で楽しむ麻辣湯風スープ
- ・豚肉と秋野菜のせいろ蒸し
- ・雑穀ごはんほか



- 定員 ● 8 名
- 参加費 ● 単発 4,500 円(税込)  
2 日間 (9/15,17) 7,000 円(税込)
- 支払方法 ● 事前：クレジット決済  
当日：現金、PayPay、クレジットタッチ決済
- 持ち物 ● 筆記用具、エプロン、エコバック
- その他 ● お申込み時にアレルギー食材の有無をお知らせください

お申込み方法

お申込み下記 QR、URL より ↓

<https://forms.gle/rodCWWD2zywm3Ym48>



9月 クリナップ講座 お申込みフォーム -  
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