

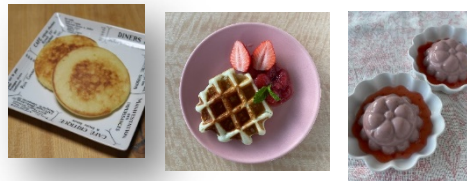
米粉の使い方コース 全6回 (写真はイメージで、食材等は変更することがあります)

華やかに着飾ったお菓子やプロを目指すようなパンでなく、米粉と仲良しになるコツやヒントをご紹介する初心者クラスです。フライパンや蒸し器をつかった日常のシンプルメニューからおもてなしまで。デモと実習を交え、毎回サラダやスープなど軽食付き。全て小麦粉・白砂糖・動物性食材不使用ですが、小麦粉を使う設備で実習しますので、重篤なアレルギーの方はご注意ください。

① 3/4(木)昼 5(金)夜

<いろいろな米粉紹介と使い方のコツ>

白神こだま酵母入りパンケーキとワッフル、いちごのパバロア他



初回はまず米粉の種類や特徴など基本的なレクチャーを行います。

実習のパンケーキは、材料を順番に混ぜ、フライパンでじっくりと焼くと米のうまみが出てふっくら。同じ生地をワッフルメーカーで焼くと、外側の凸凹のフチがカリッと焦げて絶品です。甘いものでなくサラダやデリと組み合わせてランチ風にいただきます！

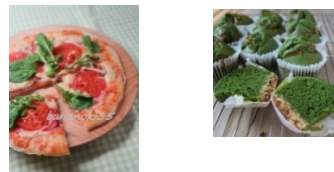
旬のイチゴをたっぷり使ったデザートも、マクロビオティックでよく使う葛でなく米粉で。米粉を使うと違った食感が楽しめます。

② 4/22(木)昼 23(金)夜

<米粉の食感を工夫する1>

フライパンで焼く白神こだま酵母のピザ、抹茶カップケーキ

(BP:以下ベーキングパウダー使用)他



米粉製品のモチモチ食感は好きですか？味はどうですか？苦手な方もいるのは百も承知で、長年いろいろ工夫してみました。

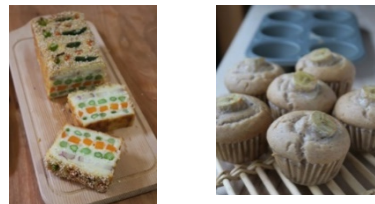
パンを焼くにはハードル高いという方は、手軽なピザからやってみませんか。生地づくりは大きな米粉パンとまったく同じで、小麦粉のピザより簡単かも……。白飯と同じくどんな食材とも相性がいいので、トマトソース～和風、エスニックと具のパリエーションが広がります。

カップケーキは緑鮮やかに抹茶の香りしっとり和菓子風。ナッツなどを合わせ美味しさ倍増させます

③ 6/24(木)昼 25(金)夜

<米粉の食感を工夫する2>

おから入りケーキサレ (BP)、バナナマフィン (BP) 他



前回同様に米粉と色々な食材を組み合わせ、生地の工夫をします。

おからは歯ごたえもよく軽い口当たり。野菜と一緒に彩りよい塩味のパウンドケーキにします。白ワインのお供にもできそう。

バナナは甘味としてだけでなく、米とのマリアージュでしっとりやさしい食感のマフィンが焼けます。

④ 10/28(木)昼 29(金)夜

<秋のもちもち派メニュー>

白神こだま酵母の蒸しパン、チョコレートムース他



コースも中盤になり、米粉と仲良くなってきた頃。小麦粉では出せない、モチモチやしっとり潤った食感を生かしましょう！

ピザを発展させたプレーンな蒸しパンは、出来上がった時の湯気もごちそう。組み合わせた野菜やフルーツの個性が、蒸すことによりストレートに楽しめます。この回は発酵を待つ間に「パンに必要なグルテンをつくらない米または米粉のパンの仕組み」をおおまかですがお話します。

ムースは市販のチョコを使い、コクのある大人のデザートにします。トロけます。

⑤ 11/25(木)昼 26(金)夜

<米粉でおもてなし>

ガトーショコラ (BP/リンゴ入り)、ニョッキとホワイトソース



ポットラックに持って行きたくくなるような日持ちのするケーキは、焼きっぱなしの滋味深い美味しさ。米粉と相性のいいココアパウダー入りホールケーキに、スパイスを効かせたリンゴを組み合わせます。

手作りパスタは、小麦粉で作る時とは違うコツをつかめば簡単です。かぼちゃの色を生かしたニョッキを米粉ならではの真っ白なソースと合わせおもてなしの一皿にしましょう。

⑥ 12/9(木)昼 10(金)夜

<米粉でアニバーサリー>

デコレーションケーキ他



豆腐クリームとイチゴを飾ったホールケーキ (BP 使用) です。クリスマスやお誕生日に！
パーツごとでは地味な素材も、ちょっと頑張るとかわいいケーキにデコレーションできます。
美味しいイチゴが出回っていることを期待して・・・一年の締めくくりにしましょう。

日程

昼クラス 3/4, 4/22, 6/24, 10/28, 11/25, 12/9

木曜 11:00~14:00

夜クラス 3/5, 4/23, 6/25, 10/29, 11/26, 12/10

金曜 18:30~21:30

*終了時間は発酵具合などにより前後することがあります

受講料

通学 コース 36,000 円 単発 6,500 円(コース優先・空席有の場合)

オンライン コース 30,000 円 単発 5,500 円

申込み締め切り コース:通学 2/23 オンライン 3/1

*食材等に変更することがあります

* 全て小麦粉・白砂糖・動物性食材不使用ですが、小麦粉を使う設備で実習しますので、重篤なアレルギーの方はご注意ください。

講師 岡田やすこ

1998 年より大手パン教室や白神こだま酵母サラパン教室にてパン作りを学び、パン教室(米粉含む)アシスタントも経験。
リマクッキングスクール併設のマクロビオティックレストラン「キュージーン・エ・サンテ・リマ」の立ち上げ、スイーツレシピ提供
シンプルモダンナチュレ東京クラスアシスタント、調理師、雑穀エキスパート、日本アイスボックスクッキー協会プロインストラクター
「ぶなの木テーブル」主催

<https://bunanokino.jimdofree.com/%E3%83%97%E3%83%AD%E3%83%95%E3%82%A3%E3%83%BC%E3%83%AB/>