

八百屋のくらし塾

## ～麴の使い方～

### 甘酒と三五八漬けの作り方

日本の伝統食である味噌や醤油、さまざまな漬物に麴は欠かせませんね。その働きと栄養価は優れていて、まさに日本人の身体を作ってきたと言えるでしょう。

今回は、麴を使った甘酒と三五八漬けの作り方を紹介し実習いたします。甘酒は温度管理を徹底すれば間違いなく美味しい甘酒ができますが、忙しくて着手できないとおっしゃる方にもマグポットで作れる方法を紹介しします。自分で作る甘酒は本当に美味しくて甘さもご満足いただけると思います。三五八漬けは、甘酒に塩を加えたようなもので東北地方では昔から作られてきた発酵食品です。漬けとは言ってもこれに食材を漬け込むというより、衣にして和える、また肉や魚に塗っておくと味が良くなり軟らかくなるといった感じです。これがあると、食卓がより豊かになると思いますよ。

甘酒も三五八漬けも講座の時間内には出来上がりませんので、私があらかじめ作ったものを試食していただき、当日は作り方を実習する予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

---

**\* 日時** 9月 21日(水)午後1時～3時

**\* 筆記用具、エプロン、タッパー**

**\* 参加費** 1500円

**\* 定員** 12名(ご予約を 03-3398-7427)

**\* 講師** 羽多寿永 (やおやの料理教室、薬膳講座講師)

**\* 場所** グルッペ荻窪店3階

詳しくは荻窪店、月田・浜口まで