

## sweets lotus



Text Size : A A A

| [news](#) | [profile](#) | [diary](#) | [work](#) | [lesson](#) | [recipe](#) | [event](#) | [restaurant](#) | [contact](#) | [link](#) |

Wed.03.18.2015

●麴ライフで女子力UP！

季節に一度の「麴クッキング@アマルフィ」、今月よりスタートしました。  
題して「麴ライフで女子力UP！」

酵素たっぷりの美の宝庫、麴から作る、  
塩麴・醤油麴・甘麴(甘酒)の作り方と、  
その調味料を上手に使った、  
簡単メニューのレッスン全4回です。

いずれも、麴調味料のお土産尽き。(Click!)

今月のテーマは「春野菜で麴レッスン！」

- 鶏挽肉と春キャベツの醤油麴蒸し煮
- 新にんじんの塩麴ナムル
- 甘麴といちごのスムージー



小さなコンロ2つでの完全デモ形式。



みなさんに喜んでいただけたようで、よかったです。



終了後は、そのまま二次会、BARタイム♪誰一人帰らず、  
楽しく盛り上がりましたw

そして週末～週明けは、3月レギュラーレッスンラッシュ。



3月メニューは「もちもちの蝶々パスタを作ろう～春野菜たっぷりヘルシーイタリアン！」

- 手打ちファルファッレのお花畑～フレッシュバジルと4種のチーズソース
- 自家製パンチェッタと菜の花のフリッタータ
- はまぐりと春キャベツのトリュフ香るアリオアリオ



調味料のテイスティングからスタートして、、、



毎回みんなで蝶々を作ります♪



作った蝶々はお花畑に飛び立ちます！

2月のフォアグラリゾットとはまた違う、  
ヘルシーイタリアンを楽しんでいます！

ちなみに先月のフォアグラリゾットは  
アルファ食品様「ぷちっともち玄米」を使わせていただきましたが、  
そのレポートとレシピが、ただ今こちらで紹介されています。

[教室レポート \(Click!\)](#)

[フォアグラリゾットレシピ \(Click!\)](#)

このぷちっともち玄米、浸水も洗米もいらず、  
そのまま使えて、便利な上にとっても美味しく、  
我が家でも重宝しています♪

[美奈のおしゃデリクッキング](#)/[美奈料理イベント](#)/[その他仕事](#)

[Back](#)

[Old Log](#)

[Next](#)

