

しゅんざい

JA福岡市食農福祉課 TEL 711-2065 (R4. 10. 19)

伝統食料理教室

今日から腸活★塩麴と醤油麴★



今回の料理教室では、参加者自身で塩麴と醤油麴を作りました。普段使用している調味料を「麴」に替える事で体に優しく味もワンランクアップしますよ。皆さんも麴の魅力を感じてみませんか。



醤油麴の肉じゃが

あっさりとした上品な味に仕上がりました。醤油の替りに醤油麴を使う事で免疫力UPの効果が出ます



きのこたっぷり塩麴スープ

旬のキノコをたっぷり使用しました。栄養満点！！塩麴とキノコ類の旨味であっさりしたスープでした。

さつまいもの塩麴ご飯

さつまいもの甘みが、際立ち、秋らしいご飯が出来ました。

～お知らせ～



12月には、「カンタンXmas料理教室」などが開催されます。初めての方でも「楽しく♪ワイワイ♪」学べる教室です。是非お友達やお知り合いの方を誘って参加されませんか？職員一同、心よりお待ちしております。



編集後記

秋の風が冷たく感じる今日この頃、皆様はどんな秋を楽しまれていますか？私は先日、職場のイベントで福岡市西区にある「飯盛神社～やよいの風公園」まで会員さんとウォーキングを楽しみました。公園にはコスモスたちが私達を待ち受けてくれていたかのように満開で沢山のコスモスの美しさに心が癒されました。皆さまも秋の風を感じながら歩いてみませんか???

(神崎美咲)