



3月30日(日) 午後2~4時

練馬区役所 20階 交流会場

「四季を楽しむ発酵薬膳講座

~春と夏の身体にやさしいレシピ~」

講師 深田和恵

【参加費】1人1000円、2人以上の参加1人800円、学生500円、高校生以下無料

【講座内容】

春は新しい始まりの季節、夏はエネルギーが満ちる季節。それぞれの季節に合った薬膳の知恵と日本古来の発酵の知恵を取り入れて心と体を健やかに整えてみませんか。この講座では、旬の食材を使った簡単で美味しい発酵薬膳メニューを学びながら季節ごとの健康のポイントも一緒にお伝えしま

【深田和恵 プロフィール】キリンビール医薬開発研究所に入所バイオテクノロジーの研究者として勤務。退社後、発酵の面白さに興味と造詣を深め、自宅にて、パンや味噌作りを通して発酵のメカニズムの経験、研鑽を積む。2007年、パン教室をはじめ。2010年「和」と「麴(こうじ)」を取り入れた「イタリアン料理教室」を主宰。2015年イタリアの有機農業生産者を訪ね、農業体験などを通じて研鑽を積み、家庭料理をも学ぶ。帰国後、企業や行政とコラボしての料理教室や、講習会や企業へのレシピ開発が活動の中心となり現在に至る。近年の実績としては、全国各地の地方再生事業に関わり、各地の特産品の企画や新規レシピ開発を担っている。和食やパンに欠かせない「発酵・麴」や、温度変化や塩とオイルの使い方により「旨みを引き出す調理法」など、科学のエッセンスで料理の美味しさを引き出す深田メソッドをつたえている。2008年より2020年まで専門職(社会教育主事資格)として板橋区教育委員会生涯学習課で「子育て講座」などの講座企画やファシリテーターを務めた。これからも深田メソッドを通じ、食の安全や大切さを伝えていくことを使命として、日本

＜ぶんかサイエンスカフェ事務局＞

月1~2回講座を開催(会員には会報発行)

【講座お申込み/お問い合わせ】電話またはメール、ホームページよりどうぞ!

メール: office@cscafe.net

ホームページ: <https://cscafe.net>

事務局代表: 伊藤規志子(電話: 090-1771-0901) 講座は当日の申し込みもOK!