

# 基礎

## 未来食スクール [基礎] 日程・詳細

【時間】 AMクラス…9:00～13:30 PMクラス…15:00～19:30

【参加費】 1 コース 88,800 円

【参加資格】 未来食セミナー Scene3 を修了した、つぶつぶの会員

日程

メニュー内容 (予定)

2018年

10月	19(金)	<b>くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート</b> みつ豆、アワ粉のゼリーパイ、ヒエ粉のバナナコッタ、2色ムース、ぷるぷる抹茶ゼリー、くずきり、豆乳ヨーグルト、甘酒ラッシー、ヌガーバー、柿とみかんのクラムブル 他
	20(土)	
	21(日)	
11月	16(金)	<b>つぶつぶ中華</b> 粒ソバワンタン、揚げ糸ソバのあんかけ、そうめんラーメン、人参と春雨のニラソースサラダ、ひじきとキュウリの中華炒め、チヂミ、サツマイモのエゴマ和え、中華おこわ 他
	17(土)	
	18(日)	
12月	14(金)	<b>高キビ活用術</b> 高キビゴボウのカツレツ、大根の高キビそぼろ煮、高キビ麻婆ソース、根菜煎り煮、蒸し人参のカツレツ、白菜漬ロール、ハトムギ入り玄米粥、ネギ味噌 他
	15(土)	
	16(日)	

秋  
コース

2019年

1月	18(金)	<b>うるちアワ活用術、天ぷらのコツ</b> 煎りそぼろ、ナゲット、玉ネギの天井、万能たれ、炒め味噌汁、ユズゴボウのサラダ、エリンギの酒蒸し、ワカメ胡麻ふりかけ、ソバ粉クレープ、パンプキンナツクリーム 他
	19(土)	
	20(日)	
2月	15(金)	<b>和菓子</b> 干し柿小豆あん、小豆しぐれ、きんつば、うぐいす餅、高キビ粉の大福餅、ヒエ粉の柏餅、桜餅、ほろほろあん、黒ゴマ風味の菊花あん、ゴマおこし、小豆とキヌアのスープ 他
	16(土)	
	17(日)	
3月	15(金)	<b>もちキビコーン活用術、パイ生地</b> もちキビコーンのカルボナーラ、コロケ、グラタン、ヒエそば大根の揚げパイ、玄米ごはんパイ、くるみ豆腐クリーム、キャベツと岩のりの浅漬け 他
	16(土)	
	17(日)	
4月	19(金)	<b>アマランサス、押し麦</b> アマランサス入り松前漬け風、ジャガイモ丸ごと味噌煮、パン粉グラタン、サモサ、おにぎり、くるみ味噌、押し麦とネギのスープ、わらび餅 他
	20(土)	
	21(日)	
5月	17(金)	<b>高キビハンバーグ、高野豆腐活用術</b> 高キビハンバーグ、高野豆腐の含め煮、高野豆腐のカポナータ、高野豆腐の棒々鶏風、深川丼、人参丸ごと梅煮、塩レモンサラダ、押し麦入りごはん、丸麦入り玄米ごはん 他
	18(土)	
	19(日)	
6月	14(金)	<b>ヒエ活用術</b> ヒエの夏サラダ、ヒエナゲット、ヒエしんじょ、ヒエのシンプルケーキ、ヒエの白身魚風、カリカリベーコン、チンジャオロースー、板麩と椎茸の照り焼き、無圧力玄米ごはん 他
	15(土)	
	16(日)	
7月	19(金)	<b>もちアワ活用術</b> もちアワチーズのピッツァ、黄金煮、中華風炒め煮、もちアワコーンスープ、もちアワリンゴカスタード、小豆カボチャ、ナスの生姜炒め、糸寒天とキュウリのエゴマドレッシング 他
	20(土)	
	21(日)	
8月	23(金)	<b>洋菓子</b> 木の実のタルト、もちアワと小豆のココナッツパイ、オニオンクラッカー、雑穀粉のスコーン、花豆のジェラード、モンブラン、クレープ、アワ粉とコーン粉の蒸しケーキ 他
	24(土)	
	25(日)	
9月	20(金)	<b>もちキビ活用術、車麩活用術</b> 蓮根のゴールデンフリッター、二色いなり、揚げ車麩のもちキビとじ、マカロニグラタン、車麩のトマト煮、ピカタ、車麩とゴボウの味噌煮、梅酢煮レンコン 他
	21(土)	
	22(日)	

冬  
コース

春  
コース

夏  
コース

※メニューは予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

※日程は事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

※クラスをお選びください。

## 未来食スクール [応用] 日程・詳細

【時間】 15:30~21:00 【参加費】 1 コース 130,000 円

【参加資格】 未来食スクール [基礎] もしくは、旧：クックリーセミナー&スイーツクックリーセミナーを修了した、つぶつぶの会員

日程

メニュー内容 (予定)

2018年

<p>10月 21(日)</p>	<p><b>もちキビを極める②</b> ピロシキ、大根のもちキビファルシー、シシャリク、カーシャボルシチ、ピーツのサラダ、きのこご飯、たくあんドレッシングサラダ 他</p>
<p>11月 18(日)</p>	<p><b>乾物 de 中華の達人になる</b> 北京ダック、チャーシュー (ミニ塩ラーメン)、ヒエローフ、シュウマイ、獅子頭、フカヒレあん、煮込み絹さや、カブとキヌアの丸ごと蒸しサラダ、ヒエ甘酒豆腐 他</p>
<p>12月 16(日)</p>	<p><b>高キビを極める②</b> 高キビソテー、キーマカレー、キーマパロータ、高キビのぜんまい煮、もっちり蒸しレンコンの高キビソテー、ブイヤベース、アップルシュトゥルーデル 他</p>

秋  
コース

2019年

<p>1月 20(日)</p>	<p><b>粒ソバソーセージ応用</b> 粒ソバソーセージの板麩パイ包み、粒ソバロールキャベツ、粒ソバのテリーヌ、黒米ヒエ大根ごはん、生白菜と粒そばと焼き油揚げの和風サラダ、きな粉ムース 他</p>
<p>2月 17(日)</p>	<p><b>もちアワ with 発酵コーンのバリエーション</b> もちアワチーズフォンデュ、応用チーズグラタン、もちアワとキャベツの重ね蒸し、オニオングラタンスープ、ナッツごはん、漬け物入豆腐クリーム和え、レモンムース 他</p>
<p>3月 17(日)</p>	<p><b>高キビを極める①</b> 高キビボールのソテー、高キビローフ、胡麻揚げパン、牛蒡と高キビのスープ、高キビとごぼうとインゲンのサラダ、高キビ桜ごはん、苺大福 他</p>
<p>4月 21(日)</p>	<p><b>ヒエを極める① ヒエフィッシュ編</b> ヒエのエスカベッシュ、スズキ風ポワレ、かまぼこ、つみれ、ヒエとアスパラガスのポタージュ、牛蒡サフランライス、タマネギレモンソース、柴漬け入りタルタル風、ミルクレープ 他</p>
<p>5月 19(日)</p>	<p><b>アマランサス応用 de 手巻き寿司</b> ピーナッツヒエ豆腐 (ウニ風)、アマランサス明太子、きのこ味噌、高キビそばろ、寒天ジュレサラダ、穴子煮風レンコン、高野しそフリッター、味噌汁、プチシュー 他</p>
<p>6月 16(日)</p>	<p><b>もちキビを極める①</b> オムレツ、キッシュ、インゲンのもちキビドレッシング、オムライス用トマトライス、もちキビとズッキーニのカレースープ、ティラミス 他</p>
<p>7月 21(日)</p>	<p><b>ヒエを極める②</b> ヒエマッシュグラタン、ナスのムサカ、ヒエ粉マヨネーズのサラダ、ヒエのイタリアンスープ、パプリカごはん、タンポポコーヒーゼリー 他</p>
<p>8月 25(日)</p>	<p><b>キヌア &amp; うるちアワを極める</b> 切り干し煮うるちアワ和え、うるちアワと秋なすのソテー、焼きパプリカのステーキ、キヌアの数の子風、薄切りジャガイモの和風サラダ、キヌアとキャベツとピーマンのスープ 他</p>
<p>9月 22(日)</p>	<p><b>鉱泉水を使ったデザート</b> つぶプルカスタード、オニオンカレーワッフル、クグロフ、ヒエバナナケーキ、マフィン、栗のグラッセ、3色芋ごはんのミルク粥、漬け物オイルサラダ 他</p>

冬  
コース

春  
コース

夏  
コース

※メニューは予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

※日程は事情により変更になる場合があります。ご了承ください。