

ご家庭でも簡単にできる！古代小麦のパン作り教室☆ ～国産(普通)小麦パンと米粉パンとの作り比べも楽しめる実用クラス～

古代小麦への注目が高まっています！

古代小麦とは、「小麦たんぱく質(グルテン)への抵抗力が強くない人でも安心して食べられる『奇跡の小麦』」です。それは何故なのか、当日ご説明します。

今回は、そんな古代小麦の中でも、小麦の原種である最古の古代小麦アインコーン(一粒小麦)とパスタでお馴染みデュラム小麦の古代小麦カムート(ホラーサーン小麦の原種)、2種類の古代小麦のパン作り教室となります。

さらに、国産(普通)小麦とグルテンフリーで注目を集める米粉のパン作りもセットで体験することで、それぞれの粉の特性(発酵の違い、吸水率、成形、等)を比較しながら学べます。

お土産には、当日使用する「有機アインコーン全粒粉」に加え、「赤穂の天塩 あら塩」をプレゼント。ご自宅に帰ってから忘れないうちに早速復習ができます！



日時: 10/13(金) 11時半～14時半(受付開始11時～)

場所: 天塩スタジオ(住所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町2-24-9 アマシオビル TEL: 03-3371-1521)

スタイル: クッキングデモ&実習

内容: 古代小麦(アインコーン、カムート)、国産(普通)小麦、米粉を使ったパンの作り比べ
ドライイースト(短時間発酵)と天然酵母(あこ酵母、長時間発酵)を使ったパンの作り比べ

参加費: 7000円(早割6000円、9/13(水)24時迄までに申込み) 定員: 20名(先着順)

申込・お問合せ先: 有限会社AMA Japan
(担当: 七林 info.amajapan@gmail.com)

講師: Vida Art Bread School 佐藤美穂

1973年8月26日生。世界各国を放浪した後、大手料理教室でパン&料理講師として食に関して色々知識を広げていたなか、マクロビオティックに出会い、シンプルだけど体に良いだけでなく、心も喜ぶパンづくりを!と2006年、「Aude Sapere! Kitchen Works」を開校。翌年にはマクロビオティック的パン教室「Vida Art Bread School」と変更し、現在に至る。出張パン教室やメニュー開発、パン屋さん指導やケータリングにも対応。

