



# 陣田 靖子-Yasming- 米粉マイスター

## 講座

第6期 6月15日から全6回

今流行の米粉、実はとっても扱いにくい食材って知っていますか？  
小麦粉の代用なんて思っていたら、必ず失敗します。  
すでに失敗済みの方も多いのでは？  
米粉には米粉なりのコツやポイントがあります。  
特性を知れば、小麦粉よりもおいしくて簡単！  
しかもお米だから体にも優しく、美肌効果も抜群。

ねちねちでもなく、もっちり!でもなくて、  
ふわふわのスポンジもしっとりパンもオープンを使わないスイーツも、  
料理にも活用できる米粉のすべてを教えます。

卵や乳製品などの動物性食品や小麦タンパクなどは使用しない、  
1番シンプルで応用の利く使い方を伝授します。  
本には書き切れない微妙な細かい話が聞けるのも魅力の1つです  
毎回、数種類の試食があり、食感や味の違いが比べられ大好評です。

終了者には米粉マイスター認定書を授与します。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

場所：自然食品店 鶴亀

〒870-0126 大分県大分市横尾4266  
明野東4丁目交差点すぐそば

時間：10時00分から13時00分

費用：全6回 52,500円(認定料込み(税込))

主催：自然食品店 鶴亀

申込：<http://www.komekomeister.com/eventorder20110615.html>

問い合わせ：E-Mail：[chie4232@yahoo.co.jp](mailto:chie4232@yahoo.co.jp)

TEL：097-529-6886

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

第1回 6月15日(水) 米粉を知ろう

米粉、玄米粉、だんご粉、白玉粉、上新粉、道明寺粉、  
さらにもち系、うるち系。様々な種類と使い分け方、  
食感の違いなど、意外と知らない米粉の基礎知識

第2回 6月22日(水) 小麦粉の代用としての米粉

小麦粉の代用として使われることの多い米粉ですが、  
水分量やグルテン量などを含めて全く別物です。  
小麦粉レシピを米粉に置き換えるときの必ず知っておくべき注意点  
米粉ならではの長所や短所を知ろう

第3回 7月13日(水) 米粉の違いを知ろう(メーカーによる違い)

米粉とひと言で言ってもメーカーによって大きく違うもの  
原料の米の品種の違いや水分量、挽き方による粉の粒子の細かさなど  
それぞれの米粉の特性を知り、目的別に使いこなせなければ上手にできません  
粉の違いを知るためのパンの粉別食べ比べ試食が大好評!

第4回 7月27日(水) 料理編

米粉だからおいしい料理レシピの数々を紹介  
意外な組み合わせに驚きの連続!  
調理上の失敗しないポイントや注意点、秘策も伝授。  
小麦粉よりもおいしく仕上がる米粉料理のレパートリーを増やそう!

第5回 8月17日(水) パン、スイーツ編

米粉でパンやケーキなどのスイーツを作るときには、  
米粉独特のコツとポイントがあります  
そこをきちんと押さえれば、膨らまないケーキやパンはありません  
オープンを使わないスイーツは応用も利き大人気

実習 8月17日(水)

講義で学んだことを実習で復習しながら知識を深めましょう!  
レベルアップ実習なので、スキルアップには必須です  
(14時から17時)



<http://www.komekomeister.com/>

<http://www.tsurukame-macrobiotic.com/>