

令和7年度ゆらてく・公民館講座

# 発酵のチカラ講座 麴調味料づくり

5月31日(土)【基礎編】

6月7日(土)【応用編】

午前10時～12時半

ゆらてく 2階 調理室にて

発酵について学びたい、麴にふれてみたい方向け【基礎編】と  
麴の種類も使い方もステップアップしたい方の【応用編】の2講座を開催します！

持ち物：エプロン、頭巾、筆記用具

定員：各回 20名(うるま市在住または在勤の方)

参加費：各回 2,000円(材料費、容器代として) 麴調味料(各150グラム)  
レシピのお持ち帰りあります

応募締め切り

5月 19日(月) 16時まで

※お申込み・参加費のお支払いはそれぞれ別になります。

【講師】

下條 龍哉 TATSUKI SIMOJO

うるま市出身。発酵ライフアドバイザーPRO。

日々の暮らしの中で発酵調味料を作る楽しさを県内外で発信している発酵好き。

味噌づくりを中心に、塩麴、醤油麴、玉ねぎ麴、醤油…など様々な発酵調味料づくりを伝えています。

また、娘に南国ベジ&フルーツを食べさせたいと思い、荒れた畑を整地・開拓中。農と発酵の楽しさを伝え、広げる活動をしています。



@TATSUKI\_FERMENTATION

## 【はじめての方・基礎編】



**日時：5月31日(土)午前10時～12時半**

### 《 内容 》

- 1.発酵、微生物について
- 2.麴づくり（塩麴、醤油麴）
- 3.麴を使用したレシピの調理、試食
  - ・塩麴でやわらか鶏ハム
  - ・ドレッシング(少量持ち帰りあり)
  - ・醤油麴で食べる卵かけご飯or目玉焼きごはん
- 4.その他の活用法の紹介

## 【次のステップ希望の方・応用編】



**日時：6月7日(土)午前10時～12時半**

### 《 内容 》

- 1.発酵、微生物について
- 2.麴づくり（レモン、玉ねぎ、カレー）
- 3.麴を使用したレシピの調理、試食
  - ・レモン麴香るレモンクリームパスタ
  - ・カレー麴で仕込むタンドリーチキン
- 4.その他の活用法の紹介

発酵食が体にいいのは知ってるけどどう取り入れたらいいか分からない・・・  
麴を仕込んでみたけど使い方がワンパターン・・・

知っていそうで知らない麴調味料の作り方、使い方を基礎からしっかり学んでみましょう

発酵機器が必要と思っている方もいらっしゃいますが電気の力なしでも簡単に作れます。

発酵には欠かせない微生物のはたらきや  
麴調味料を作る際に気を付けるべきこと、保存の方法や料理への活用法など  
2時間半の講座で盛りだくさんの内容をお伝えします

作った麴調味料はお持ち帰りいただけますのでご自宅でも楽しむことができます

きっと、もっと、発酵が好きになる。そんな講座です

うるま市生涯学習文化振興センターゆらてく

☎ 098-923-1571

📷 ゆらてくINSTAGRAM 《@URUMACITY.YURATEKU》

※受講決定した方にのみこちらからご連絡いたします

お申込みはお電話、または  
各講座別の申込フォームよりお手続きをお願いします



【基礎編】



【応用編】