

身近な農産物の料理教室（さとやま体験講座）

**開催中止と  
なりました**

## 県産そば粉のお菓子やパンを手づくりしてみよう

グルテンフリーで低糖質として、最近、注目を集めている「そば」。

福井は全国でも珍しく、各地域で在来種のそばが生産されています。

『そば粉100%の美味しいパンとレシピ』（令和元年7月）を出版され、そば菓子・料理研究家として活躍されている小池ともこさんを講師に招き、福井県産そばを使って、そば粉のドーナツやマフィンなどのお菓子、パンなどをつくりま

- 日 時 第1回 そば粉のお菓子づくり〈ドーナツ、マフィン〉  
令和2年2月29日（土）13:30～16:30
- 第2回 そば粉のパンづくり〈食パン、小豆入りなどアレンジパン〉  
令和2年3月16日（月）13:30～16:30

場 所 ふくい農業ビジネスセンター 調理実習室  
越前市安養寺142字27-1

内 容 そばの魅力と特長、そば粉の活用方法について  
県産そば粉を使ったお菓子やパンづくり（調理体験）

準備物 調理しやすい服装、エプロン、三角巾、マスクなど

参加費 無料

### 小池ともこ氏プロフィール

1964年東京都東村山市生まれ。

マクロビオティックや自然栽培の野菜豊富なレストラン勤務を経験のち、そば好きが高じて、食材としての「そば粉」に注目。2016年2月に自宅の一室を菓子工房とカフェスペースとして、そばの実カフェ「sora」をスタート。日替わりでのランチの提供、自然食品店やそば店への焼き菓子の卸、「そば粉の実験教室」と題し、グルテンを含まないそば粉のよさを伝える料理教室などを行っている。



そば粉100%の美味しいパンとレシピ（二見書房）

定員 **各回先着20名**

問い合わせ・申込先 **要申込** 先着順受付

ふくい農業ビジネスセンター 電話 0778-29-2131 FAX0778-29-2133

※ 感染症対策として、風邪のような症状がある方は参加を控えてください。また、咳エチケット（マスクの着用）や手洗い、手指消毒などにご協力をお願いします。

※ そば粉を使用しますので、そばアレルギーがある方はご遠慮ください。  
なお、鶏卵、小麦粉、バター、乳製品は使用しない予定です。  
メニューなど当日変更する場合があります。