

# Bio Mama Club

Vol.33

へんしん！おやつパン

～地粉でつくる天然酵母のビーガンパンとチョコクリーム～

2018.6.12.Tue

10:30 ～ 14:30

Salon de nanadecor

場 所 | 東京都渋谷区神宮前 4-22-11  
明治神宮前駅出口5 / 表参道駅 A2  
どちらからも徒歩 5分

参加費 |

宅配会員とお友達：4,500 円 (税込)

一般：6,000 円 (税込)

※オーガニックハーブティー&ランチ おみやげのパン生地つき



## へんしん！おやつパン ～地粉でつくる天然酵母のビーガンパンとチョコクリーム～

6月のビオママクラブは「へんしん！おやつパン」です。

前回のワークショップ「まあいパン」からの展開で、まあいパンが「レーズンとクルミのパン」、「メロンパン」に変身します。また、簡単にできる「チョコクリーム」の作り方も教わるので、丸パンを切ってチョコレートをぬればチョコレートパンにも変身します。

講師には、白崎茶会のパン先生の高橋美幸さんをお迎えします。

高橋さんもおすすめの「食べた後も消化に良いパン」は、日本人が昔からたべてきたうどん・すいとんに使ってきた地粉（日本で栽培・収穫・製粉された小麦粉）の中力粉を使用します。小麦のうまみがしっかり味覚に残りもちもちしているため、私たち日本人の身体にすっとなじみ、毎日食べても食べ飽きません。

「パン作りは手間がかかるし、むずかしい」というイメージがありますが、特別な道具は使わずパンのづくりを日々の習慣にするコツなども教えていただきます。当日は、実際に生地づくりを体験していただき、おやつ時間にたべられるように、パン作りのスケジュールも一緒にシュミレーションをしてみます。ワークショップの後は、焼きたてのパンと高橋さんにご用意いただいたビオ・マルシェの食材を使ったサラダとスープをみなさまで美味しくいただきます。

子どもたちの帰宅に合わせ、おやつパンを用意しておく。嬉しそうにパンを食べる子どもたちの笑顔を想像しながら、ゆったりとパンをこねる豊かな時間。子どもや家族、お友達・・・大切な人に安心して食べてもらえる「身体に優しく心も満たされる」パンを作ってみませんか？



日 時 | 2018年6月12日(火) 10:30 ~ 14:30

場 所 | Salon de nanadecor (サロンド ナナデコール)

東京都渋谷区神宮前 4-22-11 明治神宮前駅出口 5 / 表参道駅 A2 (どちらからも徒歩 5 分)

講 師 | 高橋 美幸さん

定 員 | 8名

参加費 | 宅配会員とお友達: 4,500 円(税込) 一般: 6,000 円(税込)

持ち物 | エプロン、小さな保冷バックと保冷材 (パン生地を持ち帰り用)

その他 | オーガニックハーブティー&ランチ おみやげのパン生地つき

#### 【お申込み方法】

メールまたはお電話にて [①ワークショップ名、②参加者氏名、③参加人数、④当日連絡が取れる連絡先] をお知らせください。尚、キャンセルは 3 日前までにご連絡をお願いします。(それ以降のキャンセルは、参加費の半額のキャンセル料が発生いたします。)

ビオ・マルシェの宅配

E-mail [info.ebio@biomarche.jp](mailto:info.ebio@biomarche.jp)



講師 | 高橋 美幸さん

マクロビオティックとの出会いにより 10 代からの体の不良を改善。「食の大切さ」に気付き KJ マクロビオティックアドバイザーの資格を取得。現在は海辺のオーガニック料理教室「白崎茶会 (葉山)」の基礎パンクラスの講師を担当するとともに、自然の摂理と心の融和が叶う料理教室『la vérité』を主宰。心身共に美しく輝き、愛する人と幸せでありたいとの理念の元に、おいしく健康な食生活を提案している。



オーガニックをママのスタンダードに！

ビオママクラブは、「ビオマルシェの宅配」による、オーガニックな暮らしを送るママのためのコミュニティ。育児や家事に毎日がんばるママがリラックス・リフレッシュできるワークショップを毎月開催中です。instagram では、開催の様子や、おすすめの本の紹介もしています。

