



古代米学校

8月から
開校します！

健康志向で注目が集まっている古代米。

古代米研究 20 年の技を全 4 回の調理を通して伝授します。

研究成果、レストランメニューの開発、レストランでのお客様の声などを余すことなくお教えします。

- ◎ 古代米のことを学びたい方
- ◎ レストランメニューの調理を学びたい方
- ◎ 古代米インストラクターとして活動したい方

カリキュラム／4回コース

※カリキュラムは進行にあわせて変更する場合があります。

【第 1 回／180 分】古代米の基本

- ◎カリキュラム説明
- ◎古代米の種類、新鮮な黒米の見分け方
- ◎黒米の洗い方、炊き方
- ◎黒米おにぎりの食べ比べ
黒米玄米 100%/ 黒米 3 分搗き 100%
- ◎ハーブサラダの作り方①
- ※冷やしサラダ麺試食

【第 2 回／180 分】古代ランチプレート

- ◎さくら米おにぎり / 洗い方、炊き方
- ◎玉ねぎブルーベリー漬け作り
- ◎ハーブサラダ作り
- ◎野菜 4 種の炊き合わせ
- ◎さくら米粥の作り方
- ※古代ランチプレート盛り付けと試食

【第 3 回／180 分】古代米おはぎ

- ◎黒米おはぎ食べ比べ
- ◎黒米玄米 100%おはぎと
黒米 3 分搗き 50%/ みやこがね (もち米) 50%
- ◎おはぎセットの盛り付け方
- ◎黒米玄米茶 / 焙煎と淹れ方
- ◎黒米玄米 100%ポップコーン作り
- ※牛タンハーブサラダ丼試食

【第 4 回／180 分】楊貴妃弁当

- ◎さくら米おにぎり / 黒米玄米 100%おにぎり
- ◎黒米おはぎ / 黒米とみやこがね
- ◎ポテトサラダ / キタアカリ
- ◎野菜 4 種の炊き合わせ
- ◎焼き魚、卵焼き、3 色ソーセージ、フルーツ
- ※楊貴妃弁当試食

開催日：8月以降、月・火曜日の 10:30～13:30、月 2 回ペースの全 4 回
※ご希望の日時で調整します

開催場所：古代米屋レストラングリーンゲイブル

定員：各回 2 名

講師：Tsueko Sugawara (古代米屋レストラングリーンゲイブル)

受講料：全 4 回 ¥60,000 (税込)

[お申込み]

- ・参加ご希望の方はお電話か直接レストランでお申し込みください。
- ・受講料は、受講初回の 2 週間前までに銀行振り込みでご入金ください。

[注意事項]

- ・筆記具・三角巾はご用意ください。
- ・途中キャンセルはできません。払い戻しはいたしません。



主催：古代米屋レストラングリーンゲイブル 協力：多賀城自由大学古代米学部
古代米屋レストラングリーンゲイブル <http://www.green-gable.jp/>
〒985-0862 宮城県多賀城市高崎 1 丁目 22-1 東北歴史博物館 1F
TEL:022-368-0616