

FOOD WORKSHOP

フード ワークショップ



軟水・硬水で
コーヒー飲み比べ

会場：フードエリア

小諸は浅間山系の硬水と八ヶ岳山系の軟水の両方が味わえる土地。水の違いがコーヒーをどう変えるか体験ください。

時間、参加費未定

アレルギー特定原材料等
なし

【講師】

ベルコーヒー

1970年に小諸市大手区で開業。開業当時から常に浅煎り焙煎を心がけております。

<https://www.facebook.com/bellcoffee.tamon/>



そば粉のパンケーキで
野菜たっぷりわんぱくサンド

会場：百福センター内 食堂

低GI値でヘルシーなそば粉のパンケーキで綺麗な断面のサンドイッチを作しましょう。具材はたっぷりの野菜、そば粉と相性の良いクリームチーズ、スモークサーモン。スモークサーモンは、佐久穂町の八千穂漁業さんよりご提供いただいた信州サーモンのスモーク。この日しか食べられないスペシャルなパンケーキサンドです。大西製粉のそばの実スープの試飲つき。

時間：① 10:45 ② 12:30 ③ 14:30
(所要時間：60分)

定員：各回5組

参加費：1500円（2食分でできあがりです）



申込先：

bonbonstock2015@gmail.com

アレルギー特定原材料等
そば、卵、乳、乳製品、さけ

【講師】

料理家 おかもとりえ×蔵の粉屋 大西製粉
おかもとりえ：ワークショップ、出張レッスン、イベント、レシピ提供、PRなどを中心に活動する料理家。

<https://www.instagram.com/rietty1211/>

大西製粉：<http://www.konaya.jp/>

八千穂漁業：<http://i-bushi.jp/>



信州味噌で
自分だけの味噌玉を作ろう！

会場：百福センター内 食堂

日本人ならば毎日食べる味噌汁を、簡単に！楽しく！食べてみませんか？味噌玉は保存性良し、お湯に溶くだけですぐ飲める。信州の美味しいお味噌と季節の野菜や野のもの、乾物、スパイスを自由に組み合わせて、自分だけの味噌玉をみんなで作りましょう！対象：小さなお子様から主婦のお母様方まで、みなでご参加下さい。お父さんも大歓迎！

※季節で食材は変わりゆくものですので、当日の具材は写真と異なる場合がございます。ご了承下さい。

時間：① 11:00～12:00 ② 13:00～14:00

定員：各回20組（先着順）

参加費：300円

アレルギー特定原材料等
ごま、大豆、小麦

【講師】

maru cafe 柳澤 零・市川 舞子

<http://maru-cafe.com/>