

令和7年 企画交流クラブ 山田先生のお料理教室②

熊西小学校 企画交流クラブ主催 第2回



Shizu 紅キッチン主宰 山田先生のお料理教室 ～ミキ作りと応用料理～



奄美大島に伝わる植物性乳酸菌発酵飲料「ミキ」を一試に作ってみませんか？

米とさつまいもを使って、簡単にできる「ミキ」は、離乳食から介護食まで幅広く活用でき、
家族みんなが美味しく健康的に過ごせる万能飲料です。

体の内側から美しさと元気を引き出すこのチャンス！！

山田先生に、ミキをアレンジしたデザートと、福島県会津地方の郷土料理のいも床を使ったスー
プシチューを教わります。そして、皆さんで楽しくランチをしましょう♪



令和7年9月
熊西小学校 PTA
企画交流クラブ
熊西市民センター

ランチメニュー

いも床を使った

・野菜たっぷりスープシチュー

ミキを使った

・デザート

・パン

日時：10月6日(月) 10:00～13:00

場所：熊西市民センター 調理室

定員：16名

持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル

ミキのお持ち帰り容器(400～500mlの保存容器や瓶)

申込み方法：下記の申し込み用紙必要事項を記入の上、お子さんを通し、
担任の先生に提出してください。申込み締切り 9月19日(金)
お電話でも随時受付しています。

お問い合わせ等は熊西市民センターまで Tel 093-621-3182

熊西小学校 企画交流クラブ主催

山田先生のお料理教室

提出日： 月 日

参加する方のお名前

お子さんのクラス・お名前 年 組 名前

携帯電話番号

(ショートメールを受け取れる携帯番号をお書きください。)

申込み締切り 9月19日(金)

案内チラシ



1.開催日時：令和7年10月6日(月)

10:00～13:00

2.会 場：熊西市民センター 調理室

3.参 加 者：14名 (女性 40～60代)

4.講 師：Shizu 紅キッチン 山田志津先生

5.持 ち 物：エプロン・三角巾・手拭タオル
ミキのお持ち帰り容器
(400～500mlの保存容器や瓶)

6.テ ー マ：お料理教室を通じて同世代の
子どもを持つ保護者同士の交流



講師のShizu 紅キッチン 山田志津先生



「ミキ」の由来は御神酒からと言われています。

材料

ミキ

- ・米
- ・さつまいも
- ・おいしい水

シチュー

- ・きのこ
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・人参
- ・ブロッコリー
- ・鶏肉
- ・牛乳
- ・バター
- ・万能調味料
(いも床)

サラダ

- ・グリーンリーフ
- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・栗
- ・さつまいも

ドレッシング

- ・ミキ
- ・オイルサーディン
- ・オリーブオイル
- ・にんにく
- ・塩こしょう

デザート

- ・ミキ
- ・アサイー
- ・バナナ
- ・ぶどう
- ・オレンジ
- ・グラノーラ



食材は野菜をたっぷり使いました！



お米を磨ぐ時のお水はそつと注ぐと美味しくなるそうです。



みなさん、山田先生のお話に真剣に耳を傾けていました。



いよいよ調理スタートです♪



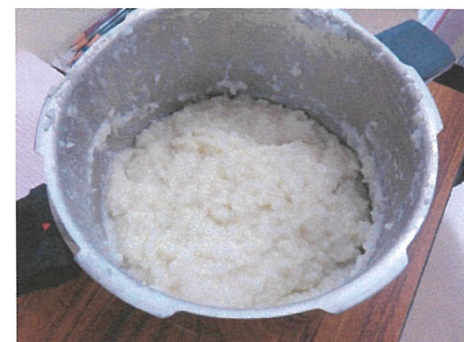
野菜たっぷりのシチューは無水でもたっぷり水分が出てきます。



ミキのおかゆをゆっくり炊きます。



おかゆが人肌に冷めたら、すりおろしたさつまいもを加え混ぜます。



ミキの完成です！1~2日で発酵が進み、お好みの味になったら冷蔵庫で保管します。



栄養満点のおいしいランチが出来上がりました。



おいしいお料理をいただきながら、皆さん楽しい会話が弾みます♪



山田先生、素敵なお料理教室講座を誠にありがとうございました。また、ご参加して下さった皆さんには、嬉しい感想をたくさんいただきありがとうございました。ミキで美味しく健康的に過ごしましょう。