

# お米の魅力再発見!!

## 生のお米でパン作り

### 開催日程

- ①令和3年12月2日(木)  
13:30~15:30  
(リアル配信)
- ②12月14日(火)10:00~
- ③12月15日(水)10:00~
- ④12月15日(水)14:00~
- ⑤12月16日(木)10:00~
- ⑥12月18日(土)10:00~

主催：JA福山市／(一社)家の光協会

協賛：JA全中／JA全農／JA共済連／JA全国女性協／農林中央金庫

講師：リト 史織 先生

「Shiori's Vegan Pantry」主宰。生米パン、生米スイーツの開発者。

大学卒業後、現エコール辻東京 辻日本料理マスターカレッジで学ぶ。その後、飲食店、洋菓子店などに勤務。出産後、夫からヴィーガンの生活を提案され、マクロビオティック、米粉、グルテンフリー、ローフードなどを学ぶ中で、生のお米からパンを作る「生米パン」の開発に成功。以来、「生米パン」や「生米スイーツ」など「生米シリーズ」の講座を開講し、予約が取れないほどの人気を集める。

著書に「小麦粉を使わない もちふわ生米スイーツ」(家の光協会)、「はじめての生米パン」(光文社)、「毎日食べたい生米パン」(永岡書店)がある。

- 内容
1. 家にあるお米で特別な道具を使わず作れる「生米パン」を考案された“リト史織先生”によるオンラインレッスン&トークショー  
(※開催日程①のみリアル配信、日程②~⑥は日程①の配信録画を上映します)
  2. JA福山市管内の農産物を使ったオリジナルレシピの紹介
  3. 福山生まれのお米“恋の予感”で基本の生米パン作り(作ったパンは持ち帰ります)

会場 JA福山市 食と農の交流館 クッキングスタジオ  
(福山市千代田町一丁目2番41号)

定員 各日16名(先着順)

参加費 1名につき1,000円 (※JAで『家の光』を年間購読中の方は1名分の参加費無料)

持参物 上履き、エプロン、三角巾、手拭き、  
筆記用具、飲み物、マスク着用

申込 初回講座(12月2日(木))お申込の方は11月26日(金)まで。  
2回目以降の講座の申込については、開催3日前までに電話  
またはメールでお申込ください。

※QRコードの読み取りでメール送信画面に移行します。

3日以内に申込確認メールが届かない場合は、  
お手数ですがお電話にてご連絡ください。

問合せ JA福山市食と農の交流館 担当:二畑(フタバタケ)  
電話:084-999-8060(平日9:00~17:00)  
メール:[jfk-kumiain3002@jafukuyama.or.jp](mailto:jfk-kumiain3002@jafukuyama.or.jp)



未購読の方には、  
特別付録「絶品! 生米パン」がセットになった『家の光』2021年9月号をプレゼント♪

その他 ・新型コロナウイルスの感染状況により、計画を変更または中止する場合があります。  
・参加当日は外出前の検温にご協力いただき、マスクを着用してご参加ください。