

---

## 本格インドネシア料理専門店「ANGKASA」と 食と身体を考える「You are what you eat！」コラボイベントのお知らせ

インドネシアの伝統的な大豆発酵食品・テンペを手作りしてみませんか？

---

2016年3月にOPENした恵比寿にある本格的インドネシア料理レストラン「ANGKASA (アンカサ)」とパーソナルトレーナー・フードスタイリストなどそれぞれの分野のプロが食と体を考えるチーム「You are what you eat」のコラボイベントをご案内させていただきます。

今回はインドネシアの伝統的な大豆発酵食品、テンペの手作りワークショップとなります。



《インドネシアの伝統的な大豆発酵食品、テンペを手作りしてみませんか？》

テンペは別名「大豆のカマンベール」とも呼ばれているヘルシーな食材。

ホクホクとした食感手作りならではの美味しさです。

マクロビオティックやビーガン、ベジタリアン food などに興味がある。

発酵食品が好き。テンペを手作りしてみたい。そんな方にぴったりのイベントです。

発酵プロフェッショナルの資格を持った講師が上手に作れるコツを丁寧にレクチャーします。

フワフワ・真っ白なテンペに仕上げましょう！

当日の講師は、講師は You are what you eat メンバーでもある松坂久子氏（日本発酵文化協会認定 発酵プロフェッショナル）を迎え、皆様のランチを担当するのはインドネシアのシェラトンホテルやアマンリゾートで経験を積み、アンゴラ大統領のプライベートシェフとして腕を振るってきた ANGKASA の料理長 Bastian Muntu（バスティアン ムントウ）となり、今回のイベントでは ANGKASA オリジナルの「家庭で作れるサンバルソース」のレシピも提供致します。

### テンペとは

インドネシア発祥の、大豆などをテンペ菌で発酵させた醗酵食品。

日本では「インドネシアの納豆」と呼ばれることもあるものの、発酵に使用されるのは納豆の場合は納豆菌であるのに対し、テンペはテンペ菌（クモノスカビ）という異なる菌<sup>[2]</sup>を使用しています。

## <ANGKASA ワークショップ>

日程：7月31日（日）

時間：11時～14時半

会場：ANGKASA（アンカサ）

講師：松坂久子 日本発酵文化協会 発酵プロフェッショナル（You are what you eat メンバー）

定員：12名

費用：6,000円（インドネシアンランチ・テンペの試食・仕込んだテンペお持ち帰り）\*税別になります。

EVENT PAGE：<https://www.facebook.com/events/998002906961825/>

### お支払い方法

※（振り込みの場合）口座番号（申込み日より5日以内にお振込みください）

※（現金の場合）当日現金にてお支払いください

【持ち物】エプロン・ハンドタオル・筆記用具・髪が長い方はヘアゴム・持ち帰りの袋

【特典】6月30日迄にお申し込みの方には当日、ANGKASA 特製サンバルソースをプレゼント致します。

定員になり次第締め切りとさせていただきますのでお早めにお申し込みください。

注）イベントに参加をクリックしただけでは確定ではありません。

info@angkasa.jp までお名前・電話番号を明記の上、メッセージをお願い致します。折り返し担当者からご連絡させていただきます。

万が一メールが届かない場合は03-5724-3542 までお電話ください。（担当：鈴木）

【キャンセルポリシー】準備の関係上

4日前 50% 前日・当日 100%のキャンセル料金が発生いたします。ご了承ください。

### ランチメニュー例

上段 左：ミーゴレン 上段 右：ナシゴレン

下段：ナシチャンプル



## <ANGKASA（アンカサ）とは>

2016年月恵比寿西口徒歩2分の場所にOPENした本格インドネシア料理レストラン。

インドネシアで最高峰のホテルマネジメントスクールで学位を取得し、アマンリゾート、フェアモント、シェラトン、メリディアンといった世界の有名ホテルで経験を積み、アンゴラ共和国大統領のプライベートシェフの経験もあるシェフを迎え、インドネシアの豊かな文化や遺産、厳選した日本の食材からインスピレーションを得て作られたインドネシア各地の特産料理を月替わりでご紹介していきます。料理だけではなくインドネシアの文化も伝えていくレストランとなっております。

HOME PAGE : <http://angkasa.jp/>

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/angkasa.japan/>

Instagram : [https://www.instagram.com/angkasa\\_restaurant/](https://www.instagram.com/angkasa_restaurant/)

## <You are what you eatとは>

代表 石井学（パーソナルトレーナー・アウトドアコーディネーター）

フードスタイリスト・カメラマン・発酵プロフェッショナルなど、それぞれの分野のプロが食と身体を考え、楽しむために終結したチーム

講師 まつざかひさこ

日本発酵文化協会認定 発酵プロフェッショナル。You are what you eatメンバー。

テンペ、味噌、甘酒、麹調味料、ぬか漬け、キムチなど様々な発酵食品の魅力を伝える「つたえびと」

### 【本件に関するお問い合わせ先（報道）】

広報担当

株式会社アジアンファクトリー

Lisa Eka Kurnia Mail : [lisakurnia05@gmail.com](mailto:lisakurnia05@gmail.com)

株式会社 III Three（アイスリー）

森谷 TEL : 090-5979-6827 Mail : [yui@iii-three.co.jp](mailto:yui@iii-three.co.jp)

---

---