

<講師> 料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝 ◆毎月入会可能です
 <開講日> 第1土曜日 午前クラス 10:00～12:00 / 午後クラス 13:15～15:15
 <受講料> 3ヵ月分(3回分) 21,818円 + 税 = 24,000円
 <持ち物> エプロン・筆記用具・箸・お持ち帰り用の密閉容器や保冷剤

【振替受講可能】 欠席される場合は、他のクラスに追加金なしで振替受講が可能です
 (受講日の3日前までに欠席の連絡を頂いた場合のみ・2日前～当日の欠席は振替受講不可)
 (ただし、「伊藤華づ枝の手料理を食べる会」クラス、「プロから学ぶ日本料理の極意」クラスは追加金が必要です)



講師：伊藤華づ枝

10月4日

～乳酸発酵した白菜の漬物を使って肉まんをつくりましょう～

- * 酸菜包子…乳酸発酵した白菜漬けを使って肉まんを作ります(写真①)
- * 魚のいぶし揚げ煮…白身魚を揚げて、八角風味のタレを絡めます。魚料理のバリエーションが増えます(写真②)
- * 紅芋のタルト…美しい紫さつま芋を使ってタルトを作ります。金箔がゴージャスです(写真③)



※献立内容や日程は変更する場合があります
 ※料理写真はイメージです

【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン (栄中日文化センター提携)
 〒461-0005
 名古屋市東区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F
 (受付時間・9:00～18:00 ※但し日曜日を除く)
 TEL/FAX: 052-253-6340/6344
 E-Mail: intertiara-salon@outlook.jp
 URL: http://www.intertiara.com



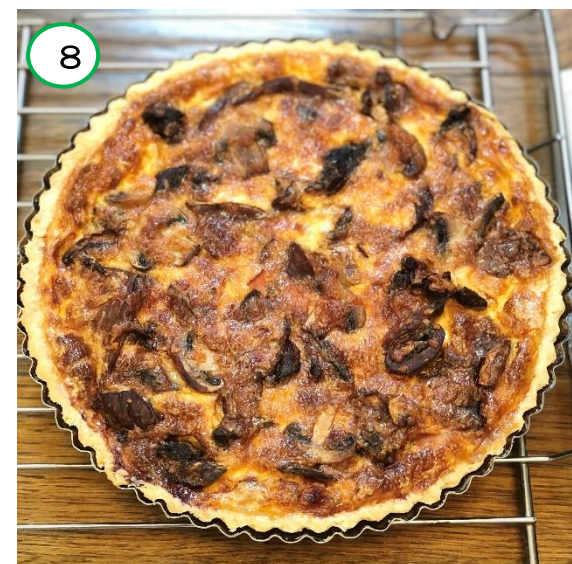
※欠席・振替などの連絡は必ずスタッフまで
 直接又はお電話にてご連絡ください
 TEL: 052-253-6340/6344



11月1日

～韓国料理で美肌美人になりましょう～

- * チャプチェ…太い韓国春雨や、ピーマン、にんじん、赤パプリカなどの彩り豊かな野菜やきのこ、牛肉の細切りなどの具材を使った韓国の炒め物です。韓国は野菜の摂取量が世界第3位の国で、とにかく野菜料理がおいしいのです。(写真④)
- * ケランチム…韓国語で卵を意味する「ケラン (계란)」と、蒸すという意味の「チム (찜)」を組み合わせ、韓国の蒸し卵料理です。日本の茶碗蒸しに似た料理ですが、ふわふわとしたスフレのような食感と、土鍋でかんたんに調理できて温かいまま食べられる簡便さが魅力です(写真⑤)
- * サムゲタン…「参鶏湯」とは内臓を取り除いた若鶏にもち米や高麗人参、ナツメ、ニンニクなどの食材といたった漢方を詰めて煮込んだスープ料理です。高麗人参の「参」と鶏肉の「鶏」、スープを意味する「湯」と書いて「サムゲタン」と読みます(写真⑥)



12月6日または11月29日(講師の都合で11月29日に変更になる場合があります)

～冬のおもてなし料理はイタリアンでいかが?～

- * ポルケッタ…イタリア語で「豚の丸焼き」を意味し、豚肉にハーブやニンニク、スパイスを詰めて、皮がパリパリになるまでじっくりとローストしたためたい日のイタリア料理です(写真⑦)
- * ポルチャーニのキッシュ…ポルチャーニは、トリュフ、松茸、と並ぶ世界3大きのこです。このきのこを入れたキッシュを焼きましょう。キッシュが焼けるようになればあなたは最高の女性です(写真⑧)
- * ベリーのロールケーキ…実演見学と試食 いちご・ラズベリーなどを使ったロールケーキをゴージャスに仕上げます