

# 季節料理と保存食

- 講師：郷土料理研究家 伊藤華づ枝
- 開講日：第4木曜日 午後13:15~15:30
- 受講料：3ヵ月分(3回分)14,880円+税=合計16,070円 ◆毎月入会可能で季節ごとに旬の食材を使用した、料理や保存食を実習します



2019年4月~6月

- 〈講座担当〉 伊藤華づ枝
- ・料理研究家・管理栄養士
  - ・フードコーディネーター
  - ・テーブルコーディネーター

## 4月18日

講師の都合により、第3週木曜日の同時間に開講します  
皆さまのご理解とご協力をお願いします

### ~濃厚なエビのスープを作しましょう~

エビの殻や頭を残して冷凍保存しておけば、  
濃厚で素敵なフランスのビスクスープが出来上がります。

◇濃厚なエビのビスクスープ(写真①)

◇エビフライサンドイッチ(写真②)

又はエビとアボカドのサンドイッチ・フルーツサンドイッチなど

◇フレッシュサラダ



## 5月23日~今年も早めの梅仕事~

出回り始めた小梅で梅干しを作しましょう。カリカリでなくても良いのです。  
一口サイズなので食べやすいからおススメです。(写真③)

◇梅しょうゆを作しましょう(写真④)。

うまみと酸味のバランスが良い梅しょうゆは、  
お刺身を食べれば味がぐ~んとアップします。  
冷ややっこにも最適です。

◇梅ジュース・梅酒なども基本に戻って再習得  
します。

◇実習献立には桑名のハマグリ鍋(写真⑤)など  
を予定しています。桑名のハマグリは、この  
季節が旬です。



## 6月27日

### ~イカやタコがおいしい季節です~

◇イカ団子を作しましょう(写真⑥)

◇タコのボロネーゼパスタ(写真⑦) 他



※献立は予告なく変更する場合があります

### 【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・9:00~19:00 ※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>