

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 13:15~15:30
第4金曜日 13:00~15:15 } 同じ内容です
 - 受講料：3ヵ月分(3回分) 14,880円+税=合計 16,070円 ◆毎月入会可能です
- 旬の食材を使用した、季節料理や保存食を実習します

7月25日(木)、26日(金)

～ぬか漬で夏を元気に過ごす～

- ◇ぬか床のおいしい作り方
 - ◇きゅうりの韓国漬(オイキムチ)
 - ◇しば漬は手作りが安心(写真①)
- (試食)・ミートボールのトマトソース煮(写真②)
・エビのアヒージョ など



8月22日(木)、23日(金)

～残暑を乗り切る中国食材～

- ◇棒棒鶏(バンバンジー)ソースを作ってみよう
 - ◇ラー油は手作りに限ります(写真③)
 - ◇にんにくのオイル漬けとしょうゆ漬け
- (試食)・棒棒鶏(写真④)
・エビの豆鼓炒め など



9月26日(木)、27日(金)

～きのこのオイル漬けを作っておくとサラダにパスタにチャーハンに便利です～

- ◇手作りツナのスパイシーオイル漬け(写真⑤)
 - ◇卵を使ってあれこれ
- (試食)・九州名物の皿うどん(写真⑥) など



※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・9:00~18:00 ※但し日曜日を除く)
TEL/FAX: 052-253-6340/6344
E-Mail: intertiara-salon@outlook.io URL: <http://www.intertiara.com>



2019年7月~9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