

食にまつわる「よもやま話」を聞く～食事付きクラス～

(講座名変更・旧:料理の雑学博士をめざす)

料理の雑学博士講座より通算

◆第9期生 募集中◆

食は私たちの日々の生活から切り離せないものです。

食にまつわる歴史・食文化・最新の身体栄養学などの様々な事柄を、わかりやすく楽しく聞いて、食への見聞を広めましょう。毎回、昼食付きです。

* 第1週金曜・午前10時～12時 (一部時間変更があります)

* 受講料 3ヵ月分 15,420円+税=16,962円 (食事会の折の交通費は個人精算)

4月2日～沖縄料理～スライドでの講義とごくごく簡単な実習→食事
琉球王国として栄えた沖縄の食文化は、チャンプルーに代表される交易文化が基になっています。その深い味は、歴史がもたらしたもののです。



沖縄の人気料理店
「ゆうなんぎい」



沖縄料理
ブーチャンプルー (写真①)
ソーキそば (写真②)
アシテビチ (写真③)



琉球漆器
琉球王国の宮廷料理を盛る器で東道盆 (トウダーンボン) と呼ばれています



出汁がきいたおでん (参考レシピ)

5月7日～高齢者の食事と健康～

スライドでの講義とごくごく簡単な実習→食事
高齢者が特に摂るべき重要な栄養素はたんぱく質です。1日に必要な栄養素を、無理なく摂取するための料理や調理法を学びます。



包むだけの手軽な紙焼きおかず



担当講師 伊藤華づ枝



講師 伊藤華づ枝

- ・インターティアラ・お料理サロン校長
- ・INTERTIARA 「食育相談室」代表
- ・食育伝道師・管理栄養士・料理研究家
- ・テーブルコーディネーター・調理師
- ・フードコーディネーター
- ・スイーツスペシャリスト
- ・介護食アドバイザー・幼児食アドバイザー
- ・中国茶アドバイザー・だしソムリエ

6月4日

～チーズの種類や栄養素を知り、チーズパーティーの開き方を学びましょう～

スライドでの講義とごくごく簡単な実習→食事



～イメージ写真～



ポルチーニ茸とチーズのリゾット



ニューヨークチーズケーキ

カリキュラム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.jp
 URL: http://www.intertiara.com