木曜日クラス　金曜日クラス

毎月入会可能です

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）19,773 円+税＝合計 21,750 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

旬の食材を使用した、季節料理や保存食を実習します

〈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 22 日(金)・28 日(木)

季節の食材の処理を覚えましょう

- 山菜とエビの天ぷらそば（又は天ぷらうどん）
- 白魚の柳川小鍋
- イカと新玉ねぎの黒酢ドレッシングサラダ

５月 26 日(木)・27 日(金)

ピリリと辛い実山椒を活用しましょう

（実演見学と試食・レシピ付き）①じゃこ山椒　②実山椒オイル
③昆布の有馬煮

- 手作りの焼肉ダレでコリアンバーベキュー（又は手作り焼豚）
- カワハギの豆鼓ソース　・牛肉と豆もやしの韓国ごはん

６月 23 日(木)・24 日(金)

梅仕事の季節です

（実演見学と試食・レシピ付き）①梅酒　②梅干し　③梅しょうゆ　など

- 長芋の豚肉ロール　・夏野菜のロシア風煮込み（ジャルコーエ）
- お楽しみの一品

※献立内容や日程は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