

2025年 相田百合子料理教室

ワールドワイドな酵母食クッキング

エスニック料理を楽しむ講座。講師菜園野菜、果物&ハーブから起こした自家製酵母、現地直送スパイス、自家製豆板醤、魚醤、塩麴、味醂等使用。無農薬野菜はサブリでもあり、生活クラブの食材を使いながら講師が味わった世界の家庭料理をご紹介します。果物、ハーブ等の自家製酵母を主に使用。

- 日 時: 第3水曜日 10:00~13:00 随時入会可能 単発受講可(7,000円)
 - 受講料: 34,700円/6回 他に入会金と講座維持費200円/月が必要
 - 場 所: オルタナティブ生活館4階調理室
 - 講 師: 相田 百合子
- 著書「魅惑のエスニック料理」ほか、雑誌「クロワッサン」「うかたま」新聞、テレビ、ラジオ等

回	日 程	講 座 内 容
1	4/16	ペルー料理 今、New York, Chicago でこの国の料理は大人気! アヒ・デ・ガジーナ 魚介の刺身サラダ クリームフィリングのクッキー
2	5/21	香港の飲茶 兎に角、焼売が美味しい! 海老焼売 蓮の葉ご飯 魚介の一口前菜 蓮の実汁粉
3	6/18	ベトナム家庭料理 ホーチミンのポークシチュー 海老ちくわ 緑豆汁粉
4	7/16	スリランカ料理・・・スパイスで暑さを乗り切る コロomboのチキンカレー フィッシュコロッケ 野菜のピラフ
5	9/17	北京の家庭料理と月餅作り・・・手作り月餅は兎に角美味 月餅 きゅうりのスープ 蝦入りおこげ五目汁
6	10/15	秋の遠足・・・都内のレストランとパン屋さん 文京区又は練馬区
7	11/19	タイ料理 ベジのガパオライス タイ風酢豚 タピオカ又はくわいのデザート
8	12/17	Xmas のパーティクッキング・・・クリスマスにおすすめのクッキー ひらめのボンファミ 贅沢な人参スープ 長年好評ダイヤモンドクッキー
9	1/21	キムチに始まりキムチに終わる韓国料理 カクテキ又はペチュキムチ仕込み 王道のチャプチェとチゲを味わう
10	2/18	ポルトガル料理 野菜スープ 塩鱈と玉葱のデ IPP 鱈のコロッケ カスタードタルト
11	3/18	豆料理いろいろ 三色豆のスペイン風オムレツ 豆と塩豚のバスク風グラタン トラ豆クリームケーキ

◆持ち物: エプロン、食器用布巾1枚、台布巾1枚、筆記用具

※メニューは都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※納入された受講料のご返金は原則として致しかねますので予めご了承ください

お申込・お問い合わせ: カルチャースクール アクト 045-472-7633

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-4 オルタナティブ生活館