

## 2024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。無農薬野菜はサプリでもあり、生活クラブの食材を駆使しながら講師が味わった世界の家庭料理をご紹介します。

- 日 時: 第3水曜日 10:00~13:00 随時入会可能
  - 受講料: 34,500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	4/17	<u>パキスタン料理</u> 嫁の母アフガン系パキスタン人から教わりました バターチキン 豆コロッケ 美味しくて吃驚のマンゴーラッシー
2	5/15	カツオ、新じゃが、絹さや等旬を <u>食べるタイ料理</u> 揚げ魚のサラダ 牛肉のイエローカレー チェンマイのプディングケーキ
3	6/19	<u>中華で凌ぐ鬱陶しい梅雨</u> ・・・旬のニンニクも使って ゆばのすり身揚げ ゆで豚のガーリックソース 脇屋流ひじきのサラダ
4	7/17	<u>トルコ料理</u> ・・・旬のトマト、茄子を使って トルコ風肉ジャガ、茄子のピューレ 鯖サンド ヨーグルトケーキ
5	9/18	<u>中国茶を使って中華を楽しむ</u> ・・・棗餡月餅を作って楽しむ トリの上海風香り焼き 豚肉とザーサイのプーアール茶蒸しご飯
6	10/16	<u>久しぶりの秋の遠足!</u> 専用窯で焼く本格的ピザとイタリア家庭料理のレストランにてランチ。縄文住居跡等横浜歴史博物館で横浜の歴史等見学。自然食品のお店ものぞきます。
7	11/20	<u>韓国料理</u> ・・・そろそろキムチを漬け込む時期に 味噌風味の南瓜チゲ マグロのユッケ 蜂蜜入り甘いおこわ、薬飯
8	12/18	<u>ロシア料理で Xmas</u> ボルニチのつぼ焼きスープ キエフ風チキン クリスマスのマロンケーキ
9	1/15	<u>美味しいな、ベトナム料理</u> 魚介出汁のフォー バインセオ ココナツアイスクリームのプチシュー
10	2/19	<u>寒い時期のインドカレー</u> シーフードカレー&野菜カレー ヒナママのフィリング入りパラータ
11	3/19	<u>ほっこり温まる冬のコトコト仕事</u> 飲んでほっこり甘酒を楽しみつつ 自家製沢庵と鱈煮もの 蛸と里芋の番茶煮 大吟醸ブラマンジェ

◆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