

世界の家庭料理

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。自宅講座なので旅で買い求めた調理道具も使用。インドネシアのスパイス用石臼、タイのソムタム用土器等。

- 日 時: 第2日曜日 11:00~14:00 随時入会可能 単発受講可(7,000円)
- 受講料: 35,000円/6回 他に入会金と講座維持費200円/月が必要
- 場 所: 相田スタジオ
- 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	4/13(日)	ペルー料理 New York、Chicago でこの国の料理は大人気 アヒ・デ・ガジーナ 魚介サラダ クリームフィリングのクッキー
2	5/11(日)	香港の飲茶 海老焼売 中華おこわ 魚介の一口前菜 蓮の実汁粉
3	6/8(日)	初夏の遠足 講師畑〜メルカード仲町台〜近所のこだわりベーカリー〜 石釜ピザのランチ
4	7/13(日)	スリランカ料理・・・スパイスで暑さを乗り切る コロンボのチキンカレー フィッシュコロッケ 野菜ピラフ
5	9/14(日)	北京の家庭料理 北京の木型で月餅 胡瓜のスープ 海老入りおこげ料理
6	10/12(日)	ベトナム家庭料理 ハノイ名物フォー バインセオ ココナツの焼き菓子
7	11/9(日)	モロッコ料理・・・ミントティーを楽しみながら チキンとプルーンのタジン、クスクス添え。デーツの焼き菓子
8	12/14(日)	縦ノ木の Xmas パンを焼いて楽しむ 魚介の壺焼きスープ New York、ゼイバーズで人気のデリサラダ
9	2026年 1/11(日)	韓国料理で温まる 納豆チゲ 薬飯 華陽串焼き
10	2/8(日)	タイ料理 人参のソムタム パイナップル炒飯 チェンマイのイエローカレー
11	3/8(日)	メキシコ料理 アボカドと豆のスープ チキントスターダ ガルバンゾ豆のケーキ

◆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