

お料理スキルが学べて、「旬ごはん」が食べられる！ **おみやげ付き！**

※内容は変更する事もございます。

8/27 水

**お魚：アジ・イワシ**

**お野菜：夏野菜とスパイスたっぷりの夏料理**

定員 20名程度

- ・あじの酢じめ、あじのたたき（実習予定）  
\*身につく技術：あじの三枚おろし 酢じめの方法 たたき、カルパッチョのつくり方
- ・グリーンガスパチョ：ゴーヤ、モロヘイヤ、緑色のガスパチョ、冷たく冷やしてキュッと！！
- ・夏野菜たっぷりのココナッツカレーサフランライス添え（実習予定）：数種類のスパイスを混ぜ合わせ、夏野菜たっぷりとココナッツミルクのスパイスカレー。煮込み時間も短く、暑い夏にはピッタリ。
- ・スイカのくずきり：喉越しの良い夏にピッタリのデザート。ダイエット効果もあるくずきりとスイカのコラボレーション！

場 所：三浦市三崎水産物地方卸売市場 食堂  
 時 間：11:00～15:00  
 参加費：4,000円（材料費、保険料が含まれます）

持ち物：エプロン 三角巾 筆記用具  
 講 師：サスケストアフードアドバイザー 田畑 奈穂美さん  
 高梨農場 高梨 雅人さん

9/27 土

**お魚：マグロ・カツオ**

**お野菜：秋の夜長をワインと共に**

定員 20名程度

- ・マグロ三昧、マグロ丼、かつおの土佐造り（実習予定）  
\*身につく技術：マグロのさくのとり方 下処理 かつおのあぶり方 刺身の切り方、盛りつけ方
- ・焼きナスのディップ：焼きナスとヨーグルトの簡単ディップ
- ・秋のカポナータ：きのこ、根菜、木の実、秋の恵みを使ったイタリア煮込み
- ・人参とアーモンドのサラダ：秋が旬、まるごと秋を食べる甘く、香ばしい人参サラダ

場 所：鎌倉市福祉センター（または鎌倉青少年会館）  
 時 間：13:00～17:00  
 参加費：4,000円（材料費、保険料が含まれます）

持ち物：エプロン 三角巾 筆記用具  
 講 師：クッキングコーディネーター 藤本 洋子さん  
 長井水産 嘉山 定晃さん

10/22 水

**お魚：真鯛・スズキ**

**お野菜：秋の恵みを堪能**

定員 20名程度

- ・たいのカルパッチョ、たいの昆布じめ、たいと豆腐の潮汁（実習予定）  
\*身につく技術：鯛の三枚おろし、さくのとり方、皮のひき方、刺身の切り方、盛りつけ方、あらを使っただしのとり方
- ・かぼちゃとさつまいものくるみみそソース
- ・とうがんのしょうが炒め（実習予定）
- ・野菜と食べるだしかけごはん

場 所：三浦市三崎水産物地方卸売市場 食堂  
 時 間：11:00～15:00  
 参加費：4,000円（材料費、保険料が含まれます）

持ち物：エプロン 三角巾 筆記用具  
 講 師：クッキングコーディネーター 藤本 洋子さん  
 イイジマ農園 飯嶋 聡さん

●三崎水産物地方卸売市場 食堂：〒238-0243 神奈川県三浦市三崎 5-235-7 / 鎌倉市福祉センター：〒248-0012 神奈川県鎌倉市御成町 20-21

< 講師 >

食の職人が伝える  
お料理教室



高梨 雅人さん



嘉山 定晃さん



飯嶋 聡さん

クッキングコーディネーター  
藤本 洋子さん

サスケストアフードアドバイザー  
田畑 菜穂美さん

※講師は日程ごとに変わります。

おいしいをつなごう！  
三浦半島食彩NETWORK

旬に食べるのが1番おいしい

「食彩 お料理教室」は、三浦半島で収穫・水揚げされた旬の食材を使ったお料理教室です。



おいしい話と  
美味しい料理！

実習 × レクチャー × 「旬ごはん」試食

講師には毎回、三浦半島で活躍されている料理家、シェフ、農家、漁師、お魚マイスターなど、食にたずさわるプロフェッショナルをゲストに向かえ、多彩なお料理を皆さまにレクチャーいたします。

親子で、カップルで、  
お友達と一緒に  
参加してみませんか！



三崎・鎌倉



※記載以外の詳細はウェブサイトをご覧ください。  
<http://miura-shokusai.net/cooking2014>

料理教室の参加申込みは、下記メールフォームにて承ります。

主催：食彩ネットワーク <http://miura-shokusai.net/cooking>

URL <http://miura-shokusai.net>

f [www.facebook.com/shokusai.net](http://www.facebook.com/shokusai.net)

t [twitter.com/shokusainet](http://twitter.com/shokusainet)

8/27 9/27 10/22

「旬ごはん」を食べよう。  
食彩お料理教室