

11月11日(土)

11:00-13:30

COTTAGE

produced by KEIBUNSHA

朝のかんたん 「下ごしらえ」

森かおるさんのミニ料理教室

主催：彩工房

彩工房では、「暮らしと住まい」をテーマに、日常を豊かにするさまざまな催しを開催しています。この秋も、気さくで分かりやすいお話しが毎回人気の料理家・森かおるさんをお招きして、ミニ料理教室を開催します。

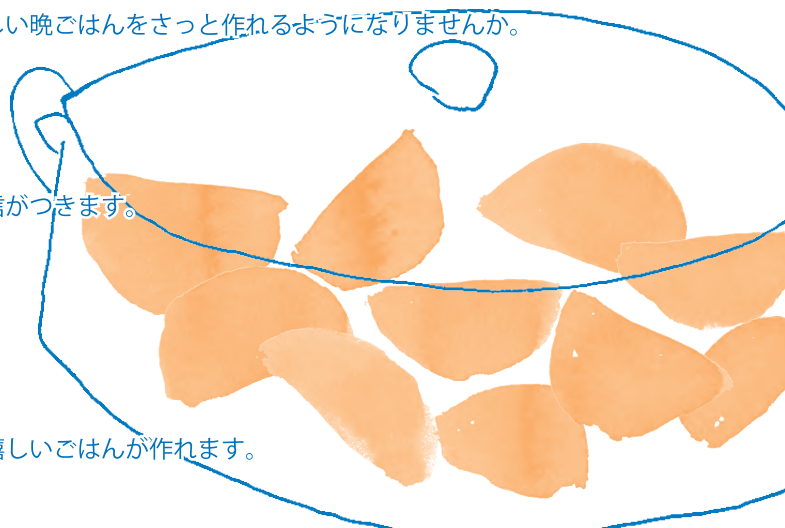
「お店と違い、おうちのごはんの美味しさは、なんといっても「できたて」にある、と言う森さん。そして時間のない時でも、できたての美味しい料理をつくるカギは、下ごしらえにあるそうです。朝の支度の合間にできる、かんたんな下ごしらえを覚えて、美味しい晩ごはんをさっと作れるようになりませんか。」

「時間に追われ、つい炒め物ばかりになってしまう。」
「週末に作り置きをしても、あんまり美味しくない。」
「ゆっくりダシを取って体に良いご飯をつくる時間がない。」
なんて声も聞こえてくる、余裕のないときのごはん作りにも、自信がつきます。

メニューの主役は、これからの季節に美味しい「根菜」。皮むきや、味の染み込みに時間がかかるイメージがありますが、コツをつかめば手早く料理でき、アレンジも豊富です。

ほかにも料理が早くなる裏技を教えてください。旬の食材とシンプルで本物の調味料を使えば、身体にも美容にも嬉しいごはんが作れます。ぜひマスターして、美味しく温かく冬を過ごしましょう。

野菜や魚、肉に手を加え、食べることで、私たちの体になる。それを自分ですることは、実はごく簡単で、一番体にいい。もっと多くの人に料理の楽しみ、作り方、食材の選び方を知ってほしい！という愛情に溢れた森さん。毎回目からウロコの教室です。皆さまぜひ一緒にご体験ください。





そのまま美味しく、安全な、近くで穫れる新鮮な食材。なるべく余分な処理をせず、環境にも優しい、安心な食材。そんな食材が、あたりまえに食卓に並ぶようになったらいい。素材を活かす料理は、コツをつかめばごく簡単。その美味しさに、思わず笑顔がこぼれる。



講師 森かおるさん

京都・大山崎町にある料理教室と生活雑貨の店「Relish」主宰。教室では旬の野菜をたっぷり使ったレシピと、毎日のごはん作りがおいしく楽しくなる工夫、そして安全な「食」へのはじめの一歩を伝えている。著書に「やさしいおだしの教室」(光村推古書院刊)、「日々のお弁当図鑑」(アノニマ・スタジオ)など。

11月11日(土) 11:00-13:30

■メニュー 鶏肉と里いもの煮物、里いもコロッケ、水菜とベーコンのサラダ、きのこ水菜の煮浸し

■会場 **COTTAGE** produced by KEIBUNSHA

〒606-8184 京都市左京区一乗寺払殿町10 恵文社一乗寺店内南側
*恵文社のギャラリー Enfer [アンフェール] 入口よりお入りください。駐車場有。

- ・市バス 206、204 番「高野」下車、東大路通りを北上し、曼珠院道を東へ、徒歩 5 分
- ・市バス 5 番「一乗寺下り松」下車、曼珠院道を西へ、徒歩 7 分
- ・市バス 31 番「一乗寺高槻町」下車、曼珠院道を東へ、徒歩 1 分
- ・叡山電鉄「一乗寺駅」下車、商店街を西側方向へ、徒歩 3 分



■参加費 **2,500 円 / 名** 料理の試食付き。小学生以上のお子様は見学可能です。また、他の大人の方が付き添いいただければ、小さいお子様も見学できます。お子様連れの方はご相談ください。

■持ち物 ハンドタオル、エプロン、筆記具 ■定員 **20 名**

お申込み・お問い合わせ ▶▶▶ <http://www.saikobo.co.jp>

彩工房ホームページのイベントお申込みフォームにて、参加される方全員のお名前とご連絡先をお伝えください。10月28日(土)より受付を開始します。付き添い、見学者のお名前もお伝えください。お子様連れの方は、お子様の年齢もお願いします。



info@saikobo.co.jp
tel:075-632-9889
京都市山科区四ノ宮大將軍町15



SCHEDULE

12/17 (日)
焚火を囲んで 薪割大会