

第34回 彩工房 暮らしと住まいのセミナー

体にやさしい食材と、 かんたん おだしのミニ料理教室



6月9日(土) 11:00-13:30 COTTAGE produced by KEIBUNSHA

森かおるさんのミニ料理教室

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。今回も、気さくで分かりやすいお話しが人気の料理家・森かおるさんをお招きして、ミニ料理教室を開催します。

どうしてもむずかしく考えてしまう日々の献立。

そんな毎日の献立がガラッと変わる、「おだし」に挑戦してみませんか？

美味しいおだしのコツを覚えれば、子どもが喜んで飲み干す味噌汁から、大人も納得の我が家の味を作ることができます。

誰でも簡単に自信を持ってできる方法をイチから教えて頂き、できたおだしを中心に、身体にも美容にも嬉しいランチメニューを作ります。シンプルな本物の調味料と、地元でとれる季節のお野菜をたっぷり使う、体にやさしいごはんです。

おだしをマスターすれば、和風料理にも洋風料理にもアレンジでき、メニューの幅も広がります。赤ちゃんの離乳食への取り分けのアドバイスもしてもらいます。

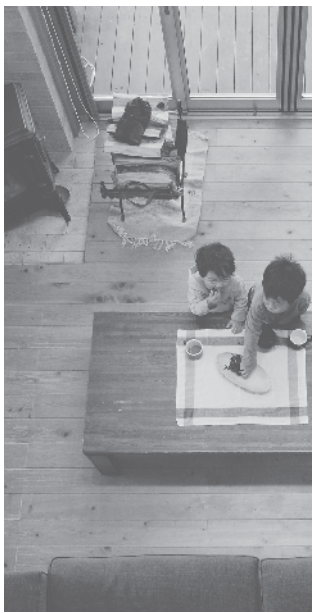
日々“大変”と思いがちな料理を“楽しみ”へ。

お野菜やお肉に手を加え食べることで、私たちの体になる。それは実はごく簡単で、もちろん体にもいい。

森さんから、料理や食事を通じて、暮らしを楽しむ秘訣を教えてくださいたいと思います。

皆さまぜひ一緒にご体験ください。

主催：彩工房



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。

いちばん美味しい、できたてのごはんを食べられる場所、生きることの中心となる大切な場所、我が家の食卓。



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。

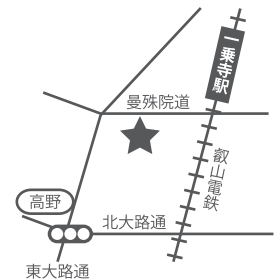
6月9日(土) 11:00-13:30

■ **メニュー** カリカリチキンの和風トマトソース、きゅうりとじゃがいものごま海苔サラダ、オクラと豆腐の味噌汁、みょうがのまぜご飯

■ **会場** **COTTAGE** produced by KEIBUNSHA

〒606-8184 京都市左京区一乗寺弘殿町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。

- ・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。お子様も付き添い、見学可能です。また、お子様のために別の大人の方にお付き添いいただいても構いません。授乳スペースが必要な方は、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。5月26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

7/29(日)
大工さんと一緒につくる 親子木工教室