

# チーズ満喫

入会不要  
イベント

湘南フロマージュサロン2017  
コルシカ島と南仏のチーズ  
本間み子 (「フェルミエ」代表)

ほんとうに美味しいチーズを知り、  
味わう大人気企画も3年目に。  
今回は、本間さんが旅したばかりの  
コルシカ島をはじめ、南仏のチーズを揃えます。  
長野から届く美味しい野菜とともに！

7月28日(金) 19:00～21:00

一般 ワイン付 7,344円 ワイン無 6,264円

料理監 会員 ワイン付 6,696円 ワイン無 5,616円

※すべて税込・チーズと野菜料理・ハーブティー



週末は、  
パエリア名人！  
丸山久美 (スペイン料理家)

# パエリア！

食卓が華やぐ  
「おもてなしのパエリア」。  
魚介&鶏肉と、野菜の、  
2種のパエリアを、  
基本から学びます。  
スペインの食文化についても  
たくさんお話を聞けますよ。

7月2日(日)

14:00～16:00

6,480円(税込)

※料理デモ・試食・ワイン付き

# タルト

フランス家庭の素朴な焼き菓子  
道明佳子 (「Laboratoire LULU」主宰)



前回シュークリームが  
大好評！  
今回は  
フレッシュフルーツの  
タルト (アプリコット  
またはブルーベリー)。

7月9日(日)

14:00～16:00

5,400円(税込)

※実習・試食・紅茶付き



# トマト

ひとつの野菜でフルコース！  
石田憲子 (鎌倉「湘南倶楽部」オーナーシェフ)

トマトだけで、  
前菜から  
メインディッシュ、  
デザートまで！  
石田さんのセンスに  
驚く、楽しい2時間。

7月19日(水)

14:00～16:00

6,480円(税込)

※料理デモ・試食あり

# 麻婆豆腐

からだが喜ぶ中国家庭料理  
中村秀行 (藤沢「茶馬燕」店主)

素材を吟味し、  
化学調味料を使わず作る  
中国料理。  
お店で大人気の  
絶品麻婆豆腐が学べます！

7月12日(水)

14:00～16:00

5,940円(税込)

※実習・試食あり



季節とからだと  
ハーブティー  
越智しのぶ  
(平塚「ハーブマルシェ」)

ついに最終回の  
今回は「ダイエット」！  
夏、さらに代謝を上げて、  
スッキリとした体を  
手に入れましょう。

7月13日(木)

14:00～16:00

4,320円(税込)

※試飲・お菓子付き

# ハーブティー

千年こうじやの  
発酵教室  
藤本倫子  
(八海山・発酵マイスター)

7月26日(水)

14:00～16:00

5,940円(税込)

※セミナー・実習・  
試食・お持ち帰りあり

# 発酵

7月は「お酢とビクルス」。  
毎回、発酵の  
きほん知識と、  
かんたん便利な  
料理法を身につけます。

お申し込みはWEBにて

初めてのの方は「おためし受講」から！

ご入会前に一度だけ、受講料のみで  
クラスを体験していただけます。

湘南料理塾おためし受講専用予約サイト

<http://ryorijuku-1.resv.jp/>



湘南料理塾会員の方は  
オンラインショップから。

湘南 高屋書店オンラインショップ

[http://store.shopping.  
yahoo.co.jp/shonan-tsutayabooks](http://store.shopping.yahoo.co.jp/shonan-tsutayabooks)



【そのほか7月のレッスン】

ウエカツの魚料理のハードルー気越え！ 上田勝彦 (ウエカツ水産) 7/1(土)14:00～

野山と田畑の健康料理 北沢正和 (長野「職人館」) 7/5(水)14:00～

手抜きをしない「時短」料理術 田内しょうこ (料理家) 7/6(木)10:00～

季節のからだ、季節の食べもの。 副島モウ (料理家) 7/11(火)10:00～

マンマのイタリア食堂 長本和子 (イタリア料理研究家) 7/14(木)10:00～

気楽に楽しむイタリアワイン 内藤和雄 (ソムリエ) 7/16(日)14:00～

飛田和緒さんちのふだんのごはん 飛田和緒 (料理家) 7/21(金)10:00～

おいしい紅茶のある暮らし 大西泰宏 (Uf-fu) 7/26(水)10:00～

神奈川県藤沢市辻堂元町 6-20-1 湘南 T-SITE 3号館 1F 湘南料理塾

TEL 0466-31-1510 (受付時間10時～18時)

URL <http://real.tsite.jp/shonan/cooking/>

f フェイスブック始めました。湘南料理塾

Instagram 始めました。shonan\_ryorijuku

高屋書店  
TSUTAYA BOOKS