

フレンチの極意

新講座

フレンチからはじまる日々の食卓
フレンチの「火入れ」のきほん～肉、野菜
山内裕樹（「ランティミテ ノマド」オーナー）

鎌倉で伝説的な人気を誇ったビストロ、「ランティミテ」シェフ、今はノマドスタイルで活躍中の山内さんが、フレンチを基本に、「料理する」ことの原点や、「味覚」を育てることの大切さを教えてくださいます。



3月15日(木)
19:00～21:00

5,940円(税込)
※デモ・一部実習・試食
(ワイン1グラス付き)



塩味タルト

イタリアの塩味タルト
「トルタ・サラータ」
ほうれん草とリコッタのトルタ、
キノコのトルタ

山内千夏（イタリア料理家）



新講座

湘南料理塾の人気講座
「気楽に楽しむイタリアワイン」
講座で絶品おつまみを担当中の
山内さんが、おもてなしや
持ち寄りにもぴったりの、
野菜たっぷり塩味タルトを
教えてくださいます。
サラダ、スープ付き！

3月4日(日)
12:00～14:00

5,400円(税込)
※デモ・実習・試食
(ワイン1グラス付き)



世界のごはん

旅するごはん、世界の料理
スペイン・ポルトガルの料理
副島モウ (Rendez-vous des amis)



引き出し豊富で
センスあふれるモウさんの
世界のごはん、3回目は、
スペイン・ポルトガルへ
旅します。日本人にも
なじみ深い食材の多い地域。
お楽しみに！

3月13日(火)
10:00～12:00
6,480円(税込)
※デモ・試食

新講座



「ベーグルはシンプルな材料
だからこそ心に伝わります。
少しでもふわっと心が柔らかく
ことを願って。」と久保さん。
スープやおかずもご用意。

3月11日(日)
11:00～14:30
5,400円(税込)
※デモ・実習・試食・
お持ち帰りあり

久保輝美「kuboban」店主。

ベーグル



気楽に楽しむイタリアワイン
内藤和雄（ソムリエ）& 山内千夏（料理家）

イタリアワインを
語らせるなら、この人！
堅苦しい解説は無し！
「気楽に」ワインに親しみ、
料理とともに楽しむ
時間です。

3月25日(日)
14:00～16:00
6,480円(税込)
※3種のワインとそれに
合わせたおつまみの試食

イタリアワイン

手打ちパスタ

イタリア、マンマの台所
手打ちパスタの魅力
長本和子（イタリア料理研究家）

イタリア通も初心者もとりになる、
長本マンマのかんたん豪華でとびきり美味しい
イタリア料理、今回は「手打ちパスタの魅力」。
おうちで、すぐに作りたくなりますよ！

3月9日(金)
10:00～12:00
6,480円(税込)

※3種のワインとそれに
合わせたおつまみの試食



【そのほかの3月のレッスン（一部）】

ウエカツの魚料理のハードル一気越え！ 上田勝彦（「ウエカツ水産」代表）
3/3(土) 14:00～16:30 6,480円(税込)

「野菜だし」で広がる、毎日の料理 イチカワヨスケ（「なると屋+典座」店主）
3/20(火) 10:00～12:00 5,400円(税込) ※1月休講分の振替

お申し込みはWEBにて

初めての方は「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)



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

蔦屋書店
TSUTAYA BOOKS