



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、
4回目は、台湾。
台湾のごはんは
美味しいものが
たくさん！
お楽しみに！



台湾

4月10日(火)
10:00～12:00
6,480円(税込)
デモ・試食

旅するごはん、世界の料理 台湾の料理
副島モウ (Rendez-vous des amis)

新講座

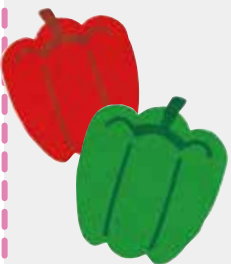
たま弁

たまさんの旬弁当 春のお弁当
中川たま (料理家)

お弁当づくりが、ちょっとわくわくする時間になる。
そんな知恵や工夫が、お弁当みたいに詰まっています。
旬の食材を使った「お弁当のもと」って？ 続きはレッスンで。



4月19日(木)
10:00～12:00
5,400円(税込)
デモ・実習・試食
※ご自分のお弁当箱を
お持ちください。



おうちでかんたん、中国家庭料理
青椒肉絲(肉と野菜の炒めのきほん)
中村秀行(藤沢「茶馬燕」店主)

4月18日(水)
14:00～16:30
5,940円(税込)
デモ・実習・試食

藤沢の名店のシェフが、
化学調味料を極力使わずに
おいしい中華をつくるコツを
伝えます。
今回は青椒肉絲を通じて
「炒め」のきほんを教わります！



魚好き！

上田勝彦
('ウエカツ水産'代表)

〈基礎編〉
ウエカツの魚料理の
ハードル一気越え！
加熱調理のしくみ①「焼く」

4月14日(土)
14:00～16:30
6,480円(税込)
デモ・試食

〈ステップアップ編〉
ウエカツの
「実践!魚料理」

4月28日(土)
14:00～16:30
7,560円(税込)
デモ・実習・試食

日本を代表する魚の伝道師、ウエカツさんから直接教わる料理塾。
基礎編はしっかり見て、聞いて、味わって、「仕組み」を学ぶ。
ステップアップ編は実践型。一緒にさばいて、料理します。



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、今回はリゾットのコツを伝授。
日本のお米でも、十分おいしく
気軽にしてくれる方法をお伝えします。

イタリア、マンマの台所
日本の米でリゾット
長本和子(イタリア料理研究家)



リゾット

4月13日(金)
10:00～12:00
6,480円(税込)
デモ・試食

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)



【その他のイベント】

4/2(月) 長野・佐久平遠足「職人館へ行こう！」

貸切バスで、佐久平のチーズ工房や古民家カフェめぐり、北沢正和さんの名店「職人館」で
野菜料理と絶品お蕎麦のコースをいただく日帰り遠足。※詳細・お申込みは湘南 T-SITE のHPにて。

4月後半「Table Ogino の料理レッスン」

※日程・詳細が決まりましたら湘南 T-SITE のHPにてお知らせします。

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/>

Facebook 始めました。湘南料理塾

Instagram 始めました。shonan_ryorijuku

蔦屋書店
TSUTAYA BOOKS