

今年も「食卓から暮らしを豊かに」をテーマに、多彩な講師を迎える湘南料理塾。「初めてで心配!」という方も、入会前の「おためし受講」や、入会不要のイベントもあるのでご安心を。「おうちのごはん」を豊かにするレッスン目白押し。ぜひお気軽にご参加ください!

5月のレッスン

●初夏の食卓
家族の元気を
つくる簡単レシピ
藤井恵 (料理研究家)

藤井恵



「キユーピー3分クッキング」などでおなじみの藤井恵さんが湘南料理塾で教えてくれる、日々の家庭の料理。無理なく作れ、美味しく、家族が元気になるごはんです。



5月17日(木)
11:00 ~ 13:30
6,480円(税込)

デモ・一部実習・試食



photo by YOSHIDA

●初夏の海辺、釜揚げのひじきとシラス
季節の手仕事、四季の食卓。
飛田和緒 (料理家)

飛田和緒



「きょうの料理」や数々のレシピ本で人気! 湘南で家族と暮らす飛田さんが、季節の、地元でとれる産物をたっぷり使ったとびきり美味しい料理を教えてください。

5月18日(金)
10:00 ~ 12:00
6,480円(税込)

デモ・一部実習・試食



野菜 イタリアン

マンマとベジター (野菜人) が伝える、
『イタリア式野菜の愛し方』
長本和子 (イタリア料理研究家)
畝田謙太郎 (「ルコラステーション」代表)



5月19日(土)
10:00 ~ 13:00
7,020円(税込)

野菜セミナー、イタリア野菜料理のお食事会 (ワイン1杯付き)

白・紫・緑アスパラやカルチョッフィ(アーティチョーク)、えりすぐりの旬野菜をたっぷり! イタリアならではの野菜の味わい方、料理もしっかり伝授。

入会不要
イベント



甘夏ピール

ジャム先生、米今フクさんの季節レッスン
『甘夏ピールとジャムを作ろう!』
米今フク (栄養士・クッキングアドバイザー)

瀬戸内海の蒲刈島 (広島県)、海を臨む無農薬の段々畑でフクさんみずから収穫した、びかびかの甘夏! 皮をピールに、実をジャムにして、まるごと味わいましょう。

5月27日(日)
12:00 ~ 14:00
5,940円(税込)

デモ、実習、試食、お持ち帰りあり

入会不要
イベント