

2019年も、湘南料理塾では「食卓から暮らしを豊かに」をテーマに、多彩な講師を迎えてユニークなレッスンを開催してまいります。
入会制度なし、どのレッスンも、どなたでも、1回から何回でも受講できます。
さあ今年も、あなたの食の好奇心を、どんどんふくらませてください！

2月のレッスン

ラザーニャ



旅するごはん、世界の料理

●イタリア・エミリアロマーニャ地方：ラザーニャ他
副島モウ（「Rendez-vous des amis」オーナーシェフ）



2月12日(火)
10:00 ~ 12:30
6,480円(税込)
デモ・試食

モウさんの世界のごはんシリーズ、大好評につき2週目に突入した2019年。まだ寒い2月は熱々のラザーニャ！肉料理が美味しいイタリアの地方の代表的な一品。生地からみんで手作りします。

◆これからの日程とテーマ(上半期)
3/12「アメリカ」、4/9「インド」、5/14「中国・黒竜江省」、6/11「ベトナム」いずれも(火)

肉まん

●肉まん&スープ
中村秀行（「茶馬燕」オーナーシェフ）
おうちでかんたん中国家庭料理



2月6日(水) 14:00 ~ 16:30
5,940円(税込) デモ・実習・試食

藤沢で中国料理といえばここ！と食通の声が上がる、中国旬菜「茶馬燕」。素材を吟味し、化学調味料を極力使わない人気中国料理店です。中村シェフの分かりやすいレッスンは今年も健在！

◆これからの日程(上半期) 3/13、5/22いずれも(水)

バレンタイン

ハッピーな気持ちを贈ろう！
ハナクルス MIO の
アイシングクッキー教室
MIO（鎌倉「ハナクルス」主宰）



ポップな絵柄のアイシングクッキーで大注目のMIOさん。昨秋出版した新刊も好評！今回は、バレンタインに贈りたいクッキーと一緒に作ります。

「はじめてでもかんたん、おいしい！ハッピーな気持ちを贈るアイシングクッキー」誠文堂新光社刊、税込1,296円

鎌倉で予約のとれない和食店。美味しさのひみつは、「だし」にあり。基本のだしの取り方、そこから作る、あると便利な展開自在の調味料。それを使った季節感あふれる料理も数品味わえます。



米倉のだし



鎌倉『米倉』主人にきく、
和食のたいせつなこと

●基本の鰹と昆布だし、
八方出汁、麵つゆ
米倉敏貴（「米倉」主人）

2月20日(水)
14:00 ~ 16:30
5,940円(税込)

デモ・試食・お持ち帰りあり
(昨年ご参加でお持ち帰り
ポットをお持ちの方は
ご持参ください)

◆これからの日程とテーマ(上半期) 5/15(水)「だしを活かす料理の展開」



2月8日(金)
11:00 ~ 13:30
3,240円(税込)

クッキーのデモ、
アイシングクッキー4種の実習、
ラッピングしてお持ち帰りあり
(書籍は含まれません。)