

2017年7月～8月

夏野菜でハッピー夏休み講座

昨夏は、親子クラスにたくさん御参加いただきましたが、この時季こそ、野菜の種類も多くていろいろな野菜料理をご紹介できるチャンスです。ビギナークラスからずーっと、ミドルクラスでもずーっと、受講して下さいいる方々も多く、今こそやりたい、夏だからやっておこうという内容もご提案してみました。初となるパン講座は、お子さんと一緒に楽しみましょう。凌ぎにくい酷暑にはつい身体を冷やしすぎる飲みもの食事を摂りすぎてますので、対策となる食事法(胃・脾臓系の養生)も学びます。夏バテ知らずの身体は一年無病息災!!

7月	8月
<p>7月8日(土) 10時～1時 フェルムスタジオ 4,000円 ○漬物で夏野菜を楽しもう I.糠漬は、上手に出来ていますか? 一から手ほどき、トラブル対策 II.三五八漬って知ってますか? おかずとしてだけでなく、おつまみ、お弁当にも III.梅酢漬、ピクルス IV.塩麴漬は、野菜だけじゃないよ</p>	<p>8月3日(木) 9時30分～12時半 名東生涯学習センター ○初めてのパン講座 強力粉とドライイーストとぬるま湯だけでつくる シンプルパン、成型でロールパンやレーズンパン や、チーズパンに変身。この季節なら発酵機がなくても短時間でできます。 親子 5,000円 大人お1人 4,000円</p>
<p>7月13日(木) 10時～2時 ラ・コミュニティ 5,000円 ○好評の Pasta 講座 何と言ったって、ゾンネさんの夏野菜 ・豆腐のフリットセミドライマトソース ・なすとトマトの冷たいパスタ オレガノ風味 (そうめんでも OK) ・バーニャカウダーソースをつくって いろいろ野菜と手作りパスタ</p>	<p>8月19日(土) 10時～2時 フェルムスタジオ 4,500円 ○なすのばっかり食 おとなのみでごめん! 「嫁に食わすな」と言われるクールダウン野菜の筆頭。胃腸を冷やさない先人の知恵を学びましょう。 I.定番 田楽なす II.裸なすの丸ごとフライ・皮の激辛キンピラ III.焼きなすのデッィブ ライ麦サンド おまけ、蒸しなすの食べ方色々</p>
<p>7月22日(土) 10時～1時 フェルムスタジオ 4,000円 中学生以上お父さんも歓迎! ○重ね煮 初めの一步講座 初めてでも失敗しない夏野菜の重ね煮 ラタトゥイユも、夏カレーも短時間でごはんになる 生野菜サラダも一工夫でごちそうに</p>	<p>8月24日(木) 10時～2時 ラ・コミュニティ ○かぼちゃのばっかり食 親子でどうぞ一緒に I.かぼちゃのニョッキ シンプルマトソース II.かぼちゃの味噌むしパン 親子 5,000円 III.かぼちゃの豆乳葛プリン 大人お1人 4,000円</p>

講師 宮澤節子 チーフアシスタント 宮田有紀
会場 LA COMUNITA～ポランの広場 名古屋市名東区一社 2の108
ferme studio 〒465-0093 名古屋市名東区一社1-8
旧ポランの広場より星ヶ丘方向にまっすぐ。打越交差点南です *地図は裏面にございます
定員 各クラス 15名 受講料 各回欄をご覧ください

受講料は各回受付でお支払い下さい。キャンセルはなきようお願いいたします。各回5日前までにご連絡下さい。

持ち物 エプロン、バンダナ等頭にかぶるもの、ふきんと手ふき各1枚、筆記具、お持ち帰り容器

お申込・お問い合わせ先

宮澤節子の野菜がごちそう料理教室 TEL&FAX:0561-52-3555 携帯電話:090-6587-3494

申込書を FAX あるいはゾンネガルテンスタッフにお預けください。

●ガルテンでは、教室に関するお応えをしておりません。上記の電話番号までお願い致します。

申 込 用 紙

申し込み日 月 日

ご希望日に○をつけて下さい	7/8(土)	7/13(木)	7/22(土)	8/3(木)	8/19(土)	8/24(木)
お名前				お子さんは年齢を記入して下さい		
ご住所				連絡先		

ferme studio

地下鉄東山線一社駅 2番出口から徒歩5分

※会場前に駐車場がございませんので、公共の交通機関をご利用いただくか、
近隣のコインパーキングをご利用ください。

