

[今月の 料理教室 情報]

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』



9月の旬を料理しよう

9月5日(土) 10:00-13:00

白ネギが美味しい季節になっていく!混ぜご飯にしてしっかり食べよう。

menu ・白ネギと豚肉のネギ塩混ぜご飯
・わかめとナスのお味噌汁
・梨のコンポート

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 2,800円 **定員** 8名

対象 年中～小学3年生

持ち物 エプロン、ハンカチ

申込み締切日 9月1日(火)

●8月20日(木)よりお申込み開始。



上手に天ぷら、できるかな!?

9月6日(日) 10:00-13:00

秋は天ぷらにしたら美味しい食材がたくさん!上手に天ぷらを揚げられるようになろう!

menu ・白ネギやキノコの天ぷら
・わかめとナスのお味噌汁
・梨のコンポート

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 3,000円 **定員** 8名

対象 小学4年生～6年生

持ち物 エプロン、ハンカチ

申込み締切日 9月1日(火)

●8月20日(木)よりお申込み開始。

わがやのげんきごはん



手軽にメイン料理

9月11日(金) 10:00-13:00

市販のパイ生地を使って、簡単だけどしっかりメインのおかずを作りましょう。

menu ・鮭と白ネギのパイ包み
・梨と生ハムのサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

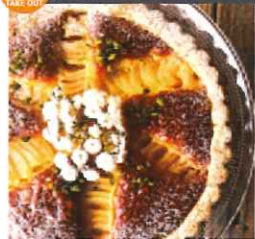
参加費 3,500円

対象 一般 **定員** 8名

持ち物 エプロン、筆記用具、ハンカチ
タッパー(食べきれない場合)

申込み締切日 9月5日(土)

田 TAKE OUT おうちおやつ～今日は何かな?～



米粉マンゴータルト

9月16日(水)、18日(金) 10:00-13:00

米粉でつくるグルテンフリーのタルトを紹介いたします。工程はありますがポウル1つで完成。定番をマスターするとアレンジも自由自在。いろんなタルトをつくってみてくださいね。(卵・乳使用)

講師 Piatto kitchen まえたよしえ

参加費 4,000円 **定員** 6～8名 **申込み締切日** 9月12日(土)

持ち物 エプロン、ハンカチ、筆記用具 **対象** 一般

田 TAKE OUT ひといち ーパン



スイートブール

9月23日(水)、25日(金)

26日(土)、27日(日) 10:00-12:30

4月に開催予定だったスイートブールが再登場。ぼうしのような可愛い見た目のパンを作ります。甘～い外側の生地と中のふわふわのパンが絶妙にマッチ!プレゼントにも良いですよ。

講師 石田優花

参加費 2,500円 **定員** 6～8名

対象 15歳以上

持ち物 エプロン、ハンカチ、持ち帰り用袋

申込み締切日 9月19日(土) ●9月1日(火)よりお申込み開始。

お申し込みは先着順となります。

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●お申込みは、1組3名さままでとさせていただきます。●ホームページからお申込みできます。●2日前～当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

田 TAKE OUT 今月のレシピ【料理:よしみ】

秋茄子の トマトカレー 煮込み



材料(4人分)

茄子……………1本
合挽きミンチ…200g
ニンニク………1片
玉ねぎ…………1/2個
エノキ…………1/2パック
ピーマン………お好み
人参……………1本
塩胡椒…………適量
片栗粉…………適量
トマト缶………200g
カレー粉………大さじ1
砂糖……………大さじ2
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
オリーブオイル…適量
スプラウト……適量
レモン(お好みで)

つくり方

- 1 材料の下準備をする。
ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは一口サイズに切る。人参も、一口サイズの乱切りにする。エノキをみじん切りにする。茄子はヘタを取り、ピーラーで薄切りにして16枚作り、水にさらしておく。ポウルにトマト缶、カレー粉、砂糖、醤油、みりんを入れてよく混ぜておく。
- 2 ポウルにミンチ、みじん切りにしたエノキ、塩胡椒を入れて捏ね、8等分に丸める。
- 3 茄子の水を切り、ペーパータオルで水分をとり、片栗粉を薄く全体に振るう。
- 4 8等分に丸めたミンチを1個あたり2枚の茄子でしっかりと巻き、爪楊枝で止める。
- 5 フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎを炒める。
- 6 ある程度炒まったら、さらにオリーブオイルを追加し、4と人参、ピーマンを焼いていく。
- 7 焼き色がついたら、ポウルに合わせておいたトマトカレーソースと水50mlを入れ、タイマーを20分に設定し弱火で煮込む。人参に火が通れば完成。お好みでレモンをかけていただく。