

[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』



丸々1本! スイートポテトを作ろう!

11月7日(土) 10:00-13:00

さつまいもの美味しい季節です! 一人1本さつまいもを使ってスイートポテトを作りましょう。

menu ・スイートポテト

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 2,000円 定員 8名

対象 年中~小学2年生

持ち物 エプロン、ハンカチ、こどもの上靴

申込み締切日 11月3日(火)

●10月20日(火)よりお申込み開始。



旬を食べよう*さつまいも料理!

11月8日(日) 10:00-13:00

美味しいさつまいもの季節です。市販出汁を使わずに作るお味噌汁とさつまいも1本使ったスイートポテトを作りましょう!

menu ・さつまいも料理
・さつまいものお菓子

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 小学3年生~6年生

持ち物 エプロン、ハンカチ、こどもの上靴

申込み締切日 11月3日(火)

●10月20日(火)よりお申込み開始。

わがやのげんきごはん



旬の食材を堪能しよう

11月13日(金) 10:00-13:00

旬のサンマを揚げ浸しにします。お酢が入ることですっぱりと美味しく食べられますよ。オイル漬けは、保存も効くのでこの美味しい季節に常備菜として楽しんでいただけます。

menu ・秋刀魚の揚げ浸し
・エリンギのレモンオイル漬け

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 3,800円

対象 一般 定員 6名

持ち物 エプロン、ハンカチ、メモ帳

申込み締切日 11月7日(土)

おうちおやつ~今日は何かな?~



米粉でつくるガトーショコラ

11月18日(水)19日(木) 10:00-13:00

昨年バレンタインに登場したガトーショコラ。リクエストにお応えし、再登場。卵・乳製品を使用せず焼き上げていきます。しっとり、罪悪感なく食べられるケーキ、今年のクリスマスにいかがでしょう。

講師 Piatto kitchen まえたよしえ

参加費 4,000円 定員 6名 対象 一般

持ち物 エプロン、ハンカチ

申込み締切日 11月13日(金)

ひといち
ーパン



3種の惣菜パン

①11月20日(金)、②21日(土)

③25日(水) 10:00-12:30

ひとつの生地から、ハムチーズ、コーン、ウインナーの3種類の人気パンを作ります。基本的に1人作業ですので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

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、手拭きタオル、持ち帰り用袋

申込み締切日 ①②11月14日(土)、③21日(土)

●10月24日(土)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。

今月のレシピ【料理:石田優花】 さつま芋とラムレーズンのスコーン



材料(8~10個分)

[A]	薄力粉	200g
	砂糖	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ2
	塩	少々
[B]	バター	50g
	牛乳	40cc
	卵	1個分
	ラム酒漬けレーズン	20g
	さつま芋	30g
	塗り卵	少々

下準備: [A]は合わせてふるっておく、[B]は合わせておく。バターは1cm角くらいに小さくしておき、直前まで冷蔵庫に入れておく。

つくり方

- 1 さつま芋はよく洗い、皮付きのまま5ミリ角に切る。
- 2 ふるった[A]とバターをボウルに入れ、バターを指でつぶしながら粉とすり混ぜ、ポロポロの状態にする。
- 3 [B]を少しずつ加え、ゴムベラなどで粉気がなくなるまで切り混ぜる。
- 4 ラム酒漬けレーズンとさつま芋を入れ、混ぜたら台の上で均一になるように混ぜる。
- 5 生地を厚さ2~3cmに伸ばし、ラップで包んで冷蔵庫で休ませる。(20分程度)ガスオーブンを170°Cに予熱しておく。
- 6 直径5cmの抜き型で生地を抜き、表面に卵を塗り、オーブンで16~18分焼く。