

AUTUMN

出倉弘子の

料理ライブ

出倉弘子の料理ライブとは、出倉弘子氏(料理研究家)の料理の作り方を見た後、試食しながら、食についての質問やなやみなどにお答えします。

温かい料理がうれしい季節になりました。11月の料理ライブでは、『つぼ焼き』『シチュー』が登場です。オーブン料理や煮込み料理のある食卓は、心も温まりますね。他には福井の伝統料理『ふの辛し和え』も！仏事の席で供されることが多いこのメニュー、「よく食べているけど、どうやって作るのか詳しくは知らない」という方も多いのではないのでしょうか。ぜひマスターして、ご家庭の普段の食卓にも登場させてくださいね。



メニュー（予定）

1. 魚のつぼ焼き 福
2. 米粉シチュー 福
3. 炒りおから 福
4. ふの辛し和え 福
5. 味噌スープ(バジル風味野菜スープ)
6. わらびもち入りロールケーキ



福 ふるさとメニュー 福井県産の食材を使用、または福井の食文化や伝統と生かしたメニューです

11/13(日)



お申込み・お問い合わせは



時 間 14:00 ~ 16:00頃
場 所 ハーツはるえ ひまわりルーム
参 加 費 1000~1500円前後
必要な物 エプロン

ふくい・くらしの研究所

TEL 0776-52-0626 FAX 0776-52-0660

メール kurashi_00017@fukuicoop.or.jp

(福井市開発5丁目1603番地 県民生協本部センター内)

＊ ＊ 出倉先生携帯 090-1390-2629

FAXでお申込みの場合、以下にご記入してご送信ください。

お名前 (ふりがな)	備考欄
電話番号	
住所 〒	