

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
2. 米粉シチュー
3. 炒りおから
4. ふの辛し和え
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

# 11/12(土)



お申込み・お問い合わせは



時間 11:00 ~ 13:00頃  
場所 ハーツわかさ 組合員集会室  
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<br>(ふりがな) | 備考欄 |
| 電話番号          |     |
| 住所 〒          |     |