

<食べたい力>に火をつける！

# 《食べぢか》 open kitchen



たべぢか

第3回 **ロカンダ** お料理教室のテーマは、

「定番素材、旬の素材、レア素材を使いこなす！」

<食べぢか>パワーでおうちごはんをランクアップ！

## Lesson メニュー

2つのスキルが身に付きます

**油淋鶏 (ユーリンチー)**

さし色

彩り

季知らず

鶏肉のそうじ&下処理と、ほかの料理でも応用可能な「甘酢の黄金比」を学ぼう！

夏野菜を素朴に楽しむ

**山形だし**

旬

季節感

「だし」としてもお漬物。ご飯はもちろん、豆腐にそうめん、夏の万能保存食！

旬の素材が<季知らず>を光らせる

**かんぴょうとアスパラのサラダ**

旬

季知らず

旬のアスパラの下処理から乾物との合わせ方まで。家にあるドレッシングで♪

レア素材①

**巾着なすの蒸かし**

旬

ぎゅっと果肉のつまった巾着なすを蒸かして、山形だしを乗せて

レア素材②

**糸うりの冷製出汁スープ**

旬

なにげに楽しい糸うり（別名：そうめんかぼちゃ）の下処理。サラダ、味噌汁、酢のものにも！

● 日 時 : 平成28年7月9日(土) 12:00~16:00

● 場 所 : ロカンダ世田谷 [東京都世田谷区船橋1-12-14-2F]

● 講 師 : グループ「食べぢか」



**日下部 順子**

自宅にて料理教室  
Session cooking 主宰



**辻中 美緒**

ロカンダ世田谷  
オーナーシェフ  
フードコーディネーター

● 参加費 : 5,000円 (レッスン料、フード1人前、1ドリンク)

※ 1~5歳のお子様の同伴OKです。(3歳以上は参加費1,000円です)

● 定 員 : 10名※定員になり次第締め切らせていただきます。

● お問合せ : LOCANDA 世田谷 TEL03-6413-6944 担当 : 辻中 美緒

★お申し込みはロカンダ世田谷公式LINEでも受け付けております。



ID: @sdq0896u



<LINE QRコード>