

食材そのものを元気にする

食べることから健康になる

# 命がよるこぶ調理法

(平山蒸し)

～ 秋から冬編 ～

大好評だった「春～夏編」に続く第2弾！  
食材の特性を生かし、より美味しく体がよるこぶ料理に仕上げる  
「低温」調理法を学びましょう。

講師：中川 誼美 氏 (お宿吉水 女将)



慶應義塾大学商学部卒。1970年にニューヨーク州ウッドストックで暮らし、経験を生活の基礎とし、1998年、京都円山公園内に自然観をとり入れたウッドストック流宿吉水を開業。2003年に銀座、さらに2009年には京都府綾部に暮らし体験宿を開業。「ちょっと前の日本の暮らし」をテーマとし、自分自身の暮らしと事業上のコンセプトが矛盾しないことを理念とする。英国の東京ホテルランキングではペニンシュラやマンダリンなどと肩を並べ2位に輝くなど、高い評価を得ている。大磯町東小磯在住。

第1回  
10月12日(火)  
小麦粉三昧  
手打ちうどん、餃子  
パンケーキ等

第2回  
12月7日(火)  
Xmas・お正月料理  
低温おせち等

第3回  
2月15日(火)  
低温鍋  
沸騰させないお鍋です

\*上記メニューは変更になる場合があります

ご友人などお誘い合わせの上、この機会にぜひご参加ください！

時間 11:30～13:30

会場 星槎湘南大磯キャンパス  
神奈川県中郡大磯町国府本郷1805-2  
JR大磯駅より送迎バスあり(11:00発)

持ち物 マイ箸、マイカップ、マイ取り皿

参加費 2,000円+食材費(実費)

定員 15名

お申込み 参加ご希望の方は、裏面FAXまたはメールでお申し込みください。  
FAX 0463-60-3507 Email: seminar@seisa-mp.jp

お問合せ 星槎湘南大磯キャンパス事務局 電話 0463-71-6048

主催 星槎グループ

