

# 三光院 精進料理教室

## 【金曜・午前コース】

日 時：2022年10月開講

**第4金曜日** 10:00～13:00 調理後、皆で試食します

(10/28, 11/25, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24)

場 所：三光院十月堂 厨房

講 師：西井香春（三光院 精進料理後継者）

受 講 料：33,000円（全6回・材料費込）※当日払い

募集人員：8名 先着順にて受付（コロナ禍により人数を抑えて募集します）

テキスト：『はじめてのおそうざい料理』（西井香春著/世界文化社出版）

※お持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は三光院にてご購入願います(@1,980)。

申込方法：ハガキに「精進料理教室申込」と書き、下の①～⑥をご明記の上お申し込みください。

- ① 住所(郵便番号含む)
- ② 氏名(フリガナ)
- ③ 年齢
- ④ 電話番号(日中連絡がつく連絡先)
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ テキストの有無

### お料理の一例

- |           |  |
|-----------|--|
| ・大和芋の海苔巻き | パリッとした海苔の巻き方やスパッと仕上がる切り方も伝授            |
| ・ごま豆腐     | 精進料理の基本料理                              |
| ・インドのうさぎ  | 盛りつけるときはフランス料理の手技を使います                 |
| ・にゃく天     | こんにゃくの天ぷら。<br>当院の精進料理の中でもベスト5に入る人気メニュー |
| ・ごはんもの    | 炊き込みご飯や混ぜご飯など、旬の具材を使います ほか             |

\*\*\*\*\* お料理の基本“だし”のとり方から伝授します \*\*\*\*\*