

令和8年度 料理講座

初夏食材たっぷり♪梅雨シーズンの家庭料理

6月、もうかなり蒸し暑く感じる日もあるでしょう。
夏に足を一歩踏み入れる季節、生き活きた緑シーズンです❖❖
温度・湿度も上がり日差しもしっかり、不快指数が高くなると
食欲も落ちてきます。
そんな日にもしっかり寄り添う、夏の料理をご紹介します。



担当講師 田中豊子

水曜日 午後6時30分～8時

※献立は変わる場合があります

1回 6/24 ゆで豚の辛子酢みそかけ ご飯
なすとかぼちゃの揚げ浸し 豆腐白玉団子

☆暑さに備えて豚肉を美味しく食べよう！

2回 7/1 梅チーズの棒つくね えのきの酢の物
ニンジンのしりしり ごま豆腐 ご飯

☆梅干しを料理の素材として活用しましょう・・・

3回 7/8 ささみの鶏マヨ ラタトゥイユ
豆腐と卵のサンラータン ご飯

☆酸辣湯(サンラータン)とは酢の酸味と唐辛子の辛味が
人気中華料理です。

4回 7/15 コーンと枝豆のチヂミ ポークチョップ
じゃが芋の冷たいスープ ご飯

☆チヂミは韓国料理の中でも、家庭料理に取り入れやすい料理です。
いろいろな具材で楽しみましょう。

5回 7/22 鰯の干し物寿司 チキン南蛮
コーヒーゼリー

☆夏の盛りは、さっぱりとした酢飯げ・・・
鰯は焦げ目がつくくらいしっかりと焼くのがコツ。
生臭さが消え、香ばしさが食欲を増してくれます。