



イタリアンレッスン入門コース  
五感を呼び覚ます料理教室  
～和の旬野菜を使った  
簡単イタリアン～



2015  
7/29 Wed.  
8/26 Wed.  
9/30 Wed.  
11:00  
start

なーりっしゅで待望の、料理教室を開催します！  
今回はなーりっしゅと同じく、素材の生命力を大切に選ぶ、  
深田講師をお招きします！  
都内各所で開催して人気の深田講師のお人柄は、  
1度会えばファンになってしまう魅力的な女性です(\*°▽°\*)

素材の勉強が出来る上に、  
お料理のレパートリーも増え、  
ステキな食材に触れながらの、  
幸せな料理教室です！

### 【講座内容・日程】

**1回目：7月29日(水) 11:00～14:00**

～オリーブオイルについて～オイルについてレクチャー

**2回目：8月26日(水) 11:00～14:00**

小麦粉について～古代小麦と低温乾燥パスタについてレクチャー

**3回目：9月30日(水) 11:00～14:00**

調味料について～調味料としてのトマトと玉ねぎの使い方

【参加費】事前支払：各回 5,000円 3回連続受講15,000円  
(当日支払は5,500円、16,000円)

【お申込方法】参加費は事前支払いです。店頭、または振込でお願いします。

振込先 東京三菱 UFJ 銀行 普通 0138737  
株式会社ナーリッシュ

気になるメニューは・・・♪

**1回目 テーマ (添加物なしのスープ、火を使わない温・冷パスタソース)**

「夏に向かって火を使わないパスタソース、簡単、美味しい、カラダに優しいメニュー」

- ・ブルスケッタ (トマト、ズッキーニ2種類)
- ・ズッキーニのスープ
- ・トマトとツナの混ぜるだけパスタ
- ・トマトのオムレツ

**2回目 テーマ (添加物のない、手づくりのソースとドレッシング、その応用展開)**

「手づくりの万能トマトソースをマスターしよう！～手づくりソースとドレッシング」

- ・ブルスケッタ (トマト、ルッコラ)
- ・季節のサラダ (生又は蒸し) (アンチョビの和風ドレッシング)
- ・簡単万能トマトソースパスタ
- ・鶏のハーブグリル

**3回目 テーマ (添加物なしのバターを使わない美味しいホワイトソース、その応用展開)**

「大活躍なバターを使わない美味しいホワイトソース！～パスタ・グラタン・ニョッキに」

- ・ブルスケッタ (トマト、たまねぎ、ホワイトソース)
- ・季節のサラダ (生又は蒸し) (万能オニオンドレッシング)
- ・ホワイトソースのパスタ
- ・メカジキのトマト煮

### 【講師プロフィール】

群馬大学 医学部保健学科

(旧 群馬大学医療技術短期大学部) 卒

キリンビール医薬開発研究所でバイオテクノロジーの研究に携わる。

2004年よりパンを学び始め、2007年講師資格を得て自宅にてパン教室を始める。

パン教室の他、店舗委託販売、通信販売もしながら、イタリアンを朝倉玲子氏に学び、2010年よりイタリアン料理教室も主催。

自宅以外、出張教室、イベント参加している傍ら、2008年より専門職(社会教育主事資格)として板橋区教育委員会生涯学習課で「子育て講座」や「現代的課題の学習」などの講座企画やファシリテーターとして勤務。



深田 和恵  
(ふかたかずえ)

### 【キャンセルについて】

食材の準備がありますので、直前のキャンセルはできるだけ避けていただけると有難いです。

※※キャンセルポリシー※※

前日キャンセル→参加費の5割

当日キャンセル→参加費の全額

準備の都合上、ご理解ご協力下さい。

| イタリアン<br>7/29<br>8/26<br>9/30 | 参加日程 | 3回連続受講 | 7/29 | 8/26 | 9/30 |
|-------------------------------|------|--------|------|------|------|
|                               | お名前  |        | フリガナ |      |      |
|                               | 電話番号 |        | Mail |      |      |