

植物性食品のみで世界の料理を楽しみたいあなたには…

ヴィーガンでつくる世界のごはんシリーズ



講義時間 2.5時間 受講料 各回5,400円(税込)

シリーズ
講座

ヴィーガン
対応

中級者
向け

動物性食材を一切使わず、世界各国の料理を彩り豊かに作る講座。各回、テーマとなった国を代表する料理やスープ、デザートなどを作ります。少し手の込んだ中級者向けメニューも多いですが、仕上がりはとても華やかで、毎回、目でも楽しめる献立です。2017年春より、月ごとにメニューを変えて、各回完結、全12回のシリーズ講座になりました。※実習メニューは2016年と変更ありません

おすすめPoint

- ・世界各国の料理をヴィーガンで作れる
- ・スパイスやハーブ使いのバリエーションが増やせる
- ・見た目も華やかでバラエティ豊かなメニューは、おもてなしにもピッタリ



3月 イギリス編
ベジシェパースパイ、コロネーションサラダ、スコッチブロス(大麦と野菜のスープ)、コーディアルゼリー〜季節のフルーツマリネ添え



4月 中東編
手作りピタパンのファラフェルサンド、全粒クスクスのタブリサラダ、人参とアーモンドのハルバ、モロッコ風野菜のシチュー



5月 メキシコ編
手作りコーントルティーヤ、セイトンのチリ、黒豆のフリホーレスレフリトス、豆腐サワークリーム、アマランサスとコーンのスープ、ライスプディング



6月 ベトナム編
焼き豆腐のフォー、バインセオ(ベトナム風お好み焼き)、ゴイ・クオン(生春巻き)、フルーツとレンズ豆のチェー(ベトナム風ぜんざい)



7月 ハワイ編
ベジボキ丼〜ゆで卵風のせ〜、きのこたっぷり! ロングライススープ、大豆ミートのモチコチキン〜ケールソース〜、リコイソースのパンケーキ



8月 タイ編
パッタイ、トムヤムクン、ヤマックワ(焼きなすのサラダ)、クルアイ・プアッチー(パナナのココナッツミルク煮)、チリイソイルの作り方



9月 イタリア編
ピザトースト、黒豆のイタリア風スープ、ゴマ風味のズップキニー〜バルサミコソース添え〜、マケドニア、フルーツマリネサラダ



10月 トルコ編
前菜3種(クスクスとトマトのサラダ、ほうれん草のクリーミーディップ、なすのさっぱりペースト)、トマトピラウ(ピラフ)、ベジケバフ、バクラヴァ(トルコの定番お菓子)



11月 スペイン編
ひじきで作るイカ墨風パエリア、前菜2品(ローストフリカのマリネ、カルソッツ&ロメスコソース)、植物性ミートで作るチョリソーと豆の煮込み、ノンアルコールサングリア



12月 ロシア編
ボルシチ、ピロシキ、サラート・オリヴィエ(ロシア風ポテトサラダ)、ヤーブラカ・ザベチョーナエ (ロシア風焼きりんご)



1月 中国飲茶編
ベジ中華まん、山椒風味の中華風漬物、大根餅、サツマイモ団子の緑豆汁粉、中国茶(試飲程度)



2月 韓国編
ベジサムギョブサル、コムタン風スープ、常備菜2種(ナムル、海苔の和え物)、トッポギ、十四穀ブレンド入り玄米