

# ライフサポート：はた

## 本格フレンチシェフの お手軽フレンチ料理教室

NO 23 : 2014. 10. 09

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24

連合高知西地協内 TEL:34-9191

発行責任者：事務局 石井 孝

さる 2014 年 9 月 30 日 (火)、西地協主催の「本格フレンチシェフのお手軽フレンチ教室」が開催されました。定員 16 名のところ 16 名の参加があり、活気のあるイベントとなりました。



今回も足摺テルメの総料理長 伊藤剛シェフを講師に迎え、「カツオの焼切り ワサビ入りジャガイモのピュレ添えガーリック風味」「鶏胸肉のローストオレンジのソース」「プディング」の三品を習いました。フレンチとはいえ、スーパーで普通に手に入る材料ばかりで堅苦しくなく、作り方も簡単でした。

また、実際にプロのシェフに教えていただくちょっとしたコツは、市販のレシピ本にもないことで大変好評でした。そして盛り付けも美しく、とても勉強になりました。

食事タイムではこのほかにバケットも出され、みなさんお腹いっぱい、大満足でした。

私はこの度は写真係でしたが、レシピをいただいたので家で作ってみようと思っています。(レシピの欲しい方は西地協 渡邊まで！また今回は皆様ご存知の松廣屋高退連会長にもご参加いただきましたので、コツを教えてくださいね！)



参加の方のアンケートには、「参考になった」「新しい食べ方だが美味しかった」「またやってほしい」とうれしい意見が多数ありました。男性の方でも気軽に参加していただけるので、次回はみなさんも、ぜひ！！

連合高知西地域協議会 渡邊 智美

~~~~~お知らせ~~~~~

11月5日(水) 9:30～ 場所:連合西地協 において



「幡多地域の観光」に関する地域での活動や、観光情報について講演が行われます。

どなたでも大歓迎ですので、是非ご参加ください。

講師:幡多広域観光協議会の橋本事務局長

