

## 2021年 32期 メニュープログラム（6月～11月）

### <フランス料理マスタークラス>

【土曜日 昼クラス】

①6/12 ②7/3 ③8/28 ④10/9 ⑤10/30

【日曜日 昼クラス】

①6/6 ②7/4 ③8/29 ④9/26 ⑤11/7

【火曜日 昼クラス】

①6/8 ②7/6 ③8/31 ④9/28 ⑤11/9

【水曜日 昼クラス】

①6/9 ②7/7 ③9/1 ④9/29 ⑤11/10

◆時間：

昼クラス 11時～スタート

◆下記メニューにワインと紅茶がつきます。

料理3品の場合は食後のお飲物と共に、干菓子をお出しいたします。

#### 第1回目

- 健康バランスを考えたサラダを日常に取り入れる
- タヒニソースの作り方を知る
- パイナップルに含まれる「プロテアーゼ」について学ぶ
- アーモンドミルクの効果について知る

アボカドとチキンのパワーサラダ、レモンタヒニソース/豚肩肉のパイナップルマリネ、スティックセニョールのバターソテー/ブラックタピオカとアーモンドミルクムース、アールグレーソースで

#### 第2回目

- 定番フムスの作り方を知る
- 手作りトルティーヤを習得する
- オイルコンフィについて学ぶ
- 注目食材「モリンガ」を使ったソースを知る
- グーズベリーを取り扱う
- クランブルの復習をする

赤いピーツのフムス、全粒粉トルティーヤ /サーモンのオイルコンフィ、モリンガソース/グーズベリーのクランブルケーキ

#### 第3回目

- 簡単アミューズを習得する
- 冷製ポターージュのバリエーションを増やす
- ポーピエット（紙包み焼き）のアレンジを知る

小海老とハーブのアーモンド・ケーキサレ/白ナスと焼き玉ねぎ、とんぶりの冷製ポターージュ/真鯛のポーピエット燻製の香りで

#### 第4回目

- タルタルソースを復習する
- ヨーグルトや舞茸のたんぱく質分解酵素について学ぶ
- ほおずきチェリーオレンジを知る
- 鶏むね肉の火通りを習得する

ずわい蟹のフリット、ソースタルタル/パンタードと舞茸のスパイシーソテー/ほおずきチェリーオレンジのココナツムース

#### 第5回目

- 炙りの技術を学ぶ
- 生ヴェルガモットの香りを体感する
- フランス料理定番料理をマスターする
- スフレ技術を学ぶ

金目鯛の炙り、フレッシュヴェルガモットの香り/ブランケット・ド・ヴォ秋の粧い/しょうが風味のスフレ

■天候、仕入れによって内容が変更することがございます