

## 【東京ガス料理教室】 旬の夏野菜を味わいつくそう！

東京ガスの料理教室では2019年7・8月、旬の夏野菜を味わう様々なコースを開催します。  
好きなコースを選んで、是非ご参加ください！

### 1. 和の美学～四季折々～「夏にいただく薬味を効かせた献立」(7・8月)

暑い夏を爽やかに乗り切る和食をご紹介します。

太陽をたくさん浴びた夏野菜と牛肉を“煎り酒”を使ったほんのり酸味のあるたれと混ぜてお召し上がりいただきます。たっぷりの薬味をのせた赤だし、冷たくてもおいしいひじきの煮ものは暑い夏にもぴったりです。

デザートには、飲む点滴といわれる甘酒と夏バテに効果的なショウガを使ったものをご紹介します。

食欲の落ちる時季におすすめの献立です。

#### 【メニュー】

- 夏野菜のグリルと牛肉の混ぜ混ぜ
- 向日葵ごはん
- 茄子と茗荷の赤だし
- 甘酒羹～新生姜のシロップとともに～



### 2. 週末ゆるっとベジごはん「夏野菜たっぷりヘルシー和ごはん」(7月)

食欲の落ちるこの季節に、お出汁の旨みとたっぷりの夏野菜、乾物を使った身体にやさしいメニューを紹介します。

冷たく冷やした和風ポタージュは一口仕立てで食欲アップし、お出汁の美味しさが染みている煮物でほっこり気分。甘みが凝縮した焼き野菜は青紫蘇ソースでさっぱりとお召し上がりいただきます。

彩り豊かなごはん、上品な和三盆みつのデザートで週末の献立は決まり！

#### 【メニュー】

- トマトとじゃがいもの冷製すり流し
- 冬瓜、高野豆腐、海老のうすくず煮
- 彩り焼き野菜 青紫蘇ソース
- もち麦入りもろこしご飯
- 季節のフルーツ豆かん～和三盆みつ～



### 3. おいしいレッスン「ビタミンカラーで美味しい夏野菜メニュー！」(7月)

強い紫外線でダメージを受けた身体に嬉しい、夏野菜たっぷりのメニューをご紹介します。

ちょっぴりスパイシーなミートグラタンをメインに、ぷりぷりのエビとカラフル野菜のサラダには人参で作ったドレッシングを合わせます。

紅茶香るサクサクのショートブレッドは、型を使って簡単に作れます。プレゼントにも最適！

夏を満喫するメニューをお楽しみください。

#### 【メニュー】

- 夏野菜のミートグラタン
- エビのカラフル満足サラダ～キャロットドレッシング～
- 紅茶の簡単ショートブレッド(直径12cm丸型1台お持ち帰り、ご試食あり)



### 4. 見て、食べて、学ぼう！「新定番！！夏の粋和食」(7月)

「見て、食べて、学ぶ」実習なしの新しいスタイルの教室です。

近年大人気の冷やしおでんは、魚介や夏野菜を8種類盛り込んだ華やかな一品です。

サッパリ味が嬉しい南蛮漬けや、スタミナご飯、大吟醸酒を使った贅沢なシャーベットなど、暑い夏にピッタリな手軽に作れる新定番和食をご紹介します。

1時間半の短時間開催なのでお忙しい方にもおすすめです。簡単な盛りつけから実習していただきます。

#### 【メニュー】

- 夏の冷やしおでん8種
- ししゃもの南蛮漬け
- 牛肉とニラのスタミナ和ご飯
- 日本酒シャーベット ※シャーベットにはアルコールが含まれます。



<<問合せ先>> 東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局

TEL 03-5405-7068 (月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み)

コースにより開催場所や日時等が異なります。詳細・お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp/>

(申込期間) 7月開催分：6月3日(月)～6月15日(土)、8月開催分：7月1日(月)～7月15日(月・祝)



東京ガスは、農林水産省が推進する「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています。

これは、将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくためのプロジェクトです。

食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電など食にかかわる事業者と行政とが一体となって、和食につながりを持つ関係者が官民協働で、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための取組を推進しています。