

料理教室

森のクッキングスタジオ フォレスタ

foresta



夏季【7月～9月】 生徒募集開始!

♪『スペシャルコース』のご案内♪

スペシャルコースとは飲食店のオーナー、シェフや食品メーカー、食に関わる様々な分野の専門家を料理講師としてお招きし料理を教えていただける大変貴重なコースです
※メニューは隔月コース案内をご覧ください

7月12日(日曜日)

開催日時

開催時間:10:30~13:30

講師店紹介 **・フレンチ
キューズ・アイ 西洋厨房 石川**

住所:取手市取手2-3-7
取手センタービルC 4階
TEL :0297-73-7705
営業時間:ランチ AM11:30~PM2:30
ディナーPM5:30~PM10:00
(LO 9:30)
定休日:日曜・祝日

8月26日(水曜日)

開催日時

開催時間:10:30~13:30

講師店紹介 **・カフェレストラン
ランコントル**

住所:我孫子市緑1-1-1
TEL :04-7186-1123
営業時間:AM10:00~PM8:30
定休日:水曜日

9月11日(金曜日)

開催日時

開催時間:10:30~13:30

講師店紹介 **・自家製パン 南仏料理
スパイスガーデン**

住所:守谷市大木617-3
TEL :0297-47-0727
営業時間:AM11:30~PM15:30
(LO 2:00)
ディナーは1日1組(要予約)
定休日:月曜・金曜日
<http://spaga.u-cir.net>

お申し込み方法

先着順による受付となります

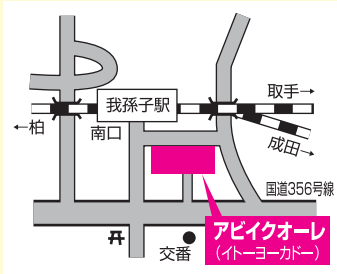
受付開始 / 6月18日~

Eメール、郵便ハガキまたは電話、FAXにてお申込みください。

- ①ご希望のコース名 ②ご希望の日にち ③郵便番号 ④ご住所
⑤お名前(フリガナ) ⑥年齢 ⑦ご連絡先のお電話番号

1回のお申し込みで複数コースお申込みいただけます。

2名様以上でお申込みの際は③~⑥については全員分ご記入ください。



・JR常磐線我孫子駅より徒歩3分
・お車で越しの際はアビクオーレの駐車場をご利用ください。
(料理教室にご参加いただいた方は4時間まで無料にてご利用いただけます。)

住所:我孫子市本町3-2-28
アビクオーレ2階(イトーヨーカドー)
(正面入口エスカレーター上がってすぐ右)

お申込み先

お申込み先
〒270-1138 我孫子市下ヶ戸608-1
東日本ガス(株)「フォレスタ」生徒募集係
FAX 04-7185-3210
Eメール foresta@hngas.co.jp

同日応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください

受付結果は1週間以内にハガキにてご連絡させていただきます。各コースの受付締切日は開催日の10日前までとなります。尚、定員満員後にお申し込みいただいた場合や抽選にもれた場合には自動的に「キャンセル待ち」となり、キャンセルが発生しだい随時、電話にてご連絡させていただきます。

**参加される方に当日お持ちいただくもの
(各コース共通)
エプロン、ハンドタオル、受講料**

※スイーツコース、パンコースに参加される方は、お作りいただいたスイーツおよびパンをお持ち帰りいただくこともできますので、必要な方はお持ち帰り用の袋をご用意下さい。

お問合せ先:フォレスタ事務局 TEL 04-7182-4175

お願い

- ※ご参加をキャンセルなさる場合には、食材調達都合上、5日前までに電話にてご連絡をお願いいたします。
- ※教室の開始・終了時間は多少前後する場合がございます。
- ※お申込者が一定数に達しない場合には開催を中止させていただくこともあります。
- ※メニューは当日変更になる場合もございます。
- ※ご参加される際は教室開始の5分前にはご来場ください。遅れる場合にはお手数ですが、お電話にてご連絡をお願いいたします。
- ※教室内にはおもちゃ等の用意はございますが、託児をする態勢はとっておりませんので、お子様ひとりだけで遊ぶことを前提としてのご利用をお願いいたします。
- ※教室内でのケガや事故等、手荷物の盗難、紛失等につきまして、一切の責任を負いかねます。
- ※スイーツ、パン等お持ち帰りいただくことを考慮して作成されたレシピによるものを除き、お作りいただいたものについてのお持ち帰りは衛生面を考慮いたしましてご連絡させていただきます。



7月

スペシャルコース

人気飲食店のシェフや料理人を講師にお迎えしてプロの味を学べるスペシャルコース

スペシャル 講師: キュイジーヌ・アイ

★表紙をご参照下さい

開催日	7/12	時間	10:30~13:30
受講料	3,500円(税込)		

メニュー

- 季節の魚のマリネサラダ仕立て
- ピシノワース
- チキンのディアブル夏野菜のラタトゥイユソース添え
- シュー・アラ・クレーム

店名のキュイジーヌとはフランス語で「厨房・台所」の意。人に愛される店でありたいという思いも込められています。本格フレンチのこだわりメニューを気軽にずっぴりと楽しめる魅力たっぷりのお店です。旬の夏野菜を用いた本格フレンチの味を是非ご家庭で再現してみませんか?

日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
			1	2	3	4
5	6	7 今月の逸品 ~韓国~ 10:30~13:30	8 パン 10:30~14:00 簡単!夜のパン 18:30~21:00	9 お楽しみ♪ 沖縄料理 10:30~13:30	10 スイーツ 10:30~13:30	11 基本 10:30~13:30
12 スペシャル (キュイジーヌ・アイ) 西洋厨房 石川 10:30~13:30	13	14 基本 10:30~13:30	15 お手軽 10:30~13:30	16	17 酒の肴 10:30~13:30	18 親子 10:30~13:30
19	20	21 パン 10:30~14:00	22 マクロビオティック ~カフェメニュー~ 10:30~13:30	23 スイーツ 10:30~13:30 簡単!夜のパン 18:30~21:00	24 親子 16:30~19:30	25 キッズ ~中国のごはん~ 10:30~13:30
26 今月の逸品 ~韓国~ 10:30~13:30	27	28 マクロ チャイニーズ 10:30~13:30	29 酒の肴 10:30~13:30	30 お手軽 10:30~13:30	31 キッズ ~中国のごはん~ 16:30~19:30	

行きたい日付をチョイス!

ご都合のいい日、習いたいメニューを選んでご参加いただけます。

お手軽 講師: たなか

土鍋で炊く蛸がとて柔らかなごはんです。七夕おすましは夜空のような椀物。夏野菜のお手軽なアイスもご紹介します。

開催日	7/15・30	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- タコのご飯
- サヤインゲンと鶏ささみの梅肉和え
- 七夕おすまし
- かぼちゃのアイス

基本 講師: たでぬま

旬のトマトを使ったフレッシュトマトソースを作ります。応用簡単!便利なこのソースを使って色々な料理にアレンジ!

開催日	7/11・14	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- チキンハーブグリル
- トマトソースの Pasta
- 茄子とポテトの重ね焼き
- 桃のゼリー

親子 対象: 5歳~小2のお子様と保護者の方、二人一組 講師: たなか

どうもこしの粉で生地を焼くメキシコのパンと口どけの良い焼き菓子を作ります。

開催日	7/18・24	時間	18:30~10:30~13:30 24:16:30~19:30
受講料	2,000円(税込)/組		

メニュー

- チキンタコライス(メキシコのパン)
- ラングドシャー(クッキー)

マクロビオティック~カフェメニュー~ 講師: つつみ

大豆食品のテンペと全粒粉パンのサンドウィッチと、さっぱり柑橘でいただくひじきのサラダです。

開催日	7/22	時間	10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- テンペのサンドウィッチ
- トマトのポタージュスープ
- ひじきとナッツのサラダ

マクロビオティックxチャイニーズ 講師: つつみ

暑い季節にもさっぱりいただける玄米ごはん、お肉そっくりなベジミートでご家族にも喜ばれるメニューです。

開催日	7/28	時間	10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- 大根おろしと青じその玄米ごはん
- ベジミートとパプリカピーマンの甘辛炒め
- トマトと玉ねぎのスープ

キッズ 対象: 小3~小6のお子様 講師: きむら

「中国のごはんをつくらう!」水ギョーザは皮も作って、モチモチの食感を楽しみましょう。夏らしいマンゴープリンも簡単においしく仕上げます!

開催日	7/25・31	時間	25:10:30~13:30 31:16:30~19:30
受講料	1,500円(税込)		

メニュー

- 水餃子
- パンパシジー
- マンゴープリン

簡単!夜のパン 講師: あさの

トーストしても、そのまま食べても美味しいやわらかい食パンです。小麦の風味が格別です。朝食にサラダやフレッシュジュースと一緒にどうぞ。

開催日	7/8・23	時間	各日18:30~21:00
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- 山形食パン
- ミックスフルーツジュース
- キャロットサラダ

パン 講師: たなか

カラフルカレーパンは油で揚げないヘルシーパンです。メロンパンには贅沢にカスタードクリームをたっぷり詰め込みます。

開催日	7/8・21	時間	各日10:30~14:00
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- カラフルカレーパン
- メロンパン

今月の逸品~韓国~ 講師: たでぬま

食欲のない時もさっぱりパワーアップ! 変わりナムルとカブサイジンでヘルシーに!ほうじ茶ゼリーで和みましょう。

開催日	7/7・26	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- 韓国ピリ辛押し寿司
- ズッキーニとカボチャのナムル
- 韓国風水ギョーザ(ピョンス)
- ほうじ茶ゼリー

スイーツ 講師: かさま

生クリームとバナナをたっぷり入れて焼き上げます。今流行りの生キャラメルを作ります。

開催日	7/10・23	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- バナナパウンドケーキ(1台)
- 森の生キャラメル

酒の肴 講師: たなか

旬の魚をピリ辛の調味料に漬けた南蛮漬は美味。カルシウムたっぷりのサラダに夏定番の冷菓をどうぞ。

開催日	7/17・29	時間	10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- 鱈の南蛮漬
- エノキのたらこ和え大葉巻き
- じゃこサラダ
- 水ようかん

お楽しみ♪スタミナ沖縄特集 講師: たなか

沖縄の食材ゴーヤを使ってチャンプルと前菜を作ります。スパアリブが入った人気の沖縄そばはさっぱり仕上げます。デザートには胡麻たっぷりの揚げ菓子をどうぞ。

開催日	7/9	時間	10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ゴーヤチャンプル
- ゴーヤの葱焼き
- ソーキそば
- サーターアンダギー



過去のスペシャルコースの紹介(2月25日実施)「知味齋」の様子



お楽しみコース

毎月いろいろなテーマで開催するお楽しみコース



8月

スペシャルコース

人気飲食店のシェフや料理人を講師にお迎えしてプロの味を学べるスペシャルコース

スペシャル 講師店:ランコントル
★表紙をご参照下さい

開催日 8/26 時間 10:30~13:30
受講料 3,500円(税込)

メニュー
・豚ヒレカツの野菜のグリル添え
・夏の豆サラダ
・パッパコルポルモドーロ(パンのスープ)
・かぼちゃプリン

我孫子駅南口近くのお店。地産地消を意識した有機100%の食材の数々。ピザ生地やケーキに至るまですべて手作りのカフェレストラン。地元で愛されている店の逸品をご堪能下さい。

日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
						1
2	3	4 マクロビオティック 『沖縄料理』 10:30~13:30	5	6 親子 ~トロピカルレシビ~ 10:30~13:30	7 キッズ ~夏野菜特集~ 10:30~13:30	8 基本 10:30~13:30
9	10	11 今月の逸品 ~夏のイタリアン~ 10:30~13:30	12	13	14	15
16	17	18 キッズお楽しみ♪ 手打ちうどん 10:30~13:30	19 お手軽 10:30~13:30	20 マクロ チャイニーズ 10:30~13:30	21 スイーツ 10:30~13:30	22 キッズ ~夏野菜特集~ 10:30~13:30
23	24	25 パン 10:30~14:00	26 スペシャル (ランコントル) 10:30~13:30	27 酒の肴 10:30~13:30	28 親子 ~トロピカルレシビ~ 10:30~13:30	29
30 キッズお楽しみ♪ 手打ちうどん 10:30~13:30	31 簡単!夜のパン 18:30~21:00					


行きたい日付をチョイス!

ご都合のいい日、習いたいメニューを選んでご参加いただけます。

お手軽 講師:たなか
棒棒鶏麺は胡麻風味豊かな冷たい中華そばです。炒めものは夏野菜と辛い味噌でさっと仕上げます。デザートには贅沢にフレッシュマンゴーを使います。

開催日 8/19 時間 10:30~13:30
受講料 2,000円(税込)


メニュー
・棒棒鶏麺
・茄子と豚肉のピリカラ炒め
・フレッシュマンゴーゼリー



基本 講師:たでぬま
今回は中華をイメージ!濃厚な肉みそとレタスのサクサクがマッチング。香港でブレイクしたマンゴープリンを作ります。

開催日 8/8 時間 10:30~13:30
受講料 2,000円(税込)


メニュー
・チャーシュー麺
・青菜のにんにく炒め
・マンゴープリン



親子 対象:5歳~小2のお子様と保護者の方、二人一組 講師:たなか
お子さま向けにフルーツをたっぷり入れたココナツ味のカレーです。食べやすいサラダと旬のパイナップルを使ったドリンクもお楽しみ。

開催日 8/6・28 時間 各日10:30~13:30
受講料 2,000円(税込)/組


メニュー
・ココナツロビカルカレー
・コールスローサラダ
・しぼりたてパイナップルジュース



マクロビオティック~沖縄料理~ 講師:つつみ
夏にいただきたい苦味食材の代表ゴーヤのメニューなど、沖縄料理をマクロビオティックでいただく3品です。

開催日 8/4 時間 10:30~13:30
受講料 2,500円(税込)


メニュー
・ソーミンチャンプルー(そうめんの炒め)
・ゴーヤンブシ(ゴーヤの味噌煮)
・マーミナウサチ(もやしの胡麻粕和え)



マクロビオティックxチャイニーズ 講師:つつみ
夏にいただきたい冷たいお料理も、お味噌、プールの茶などを使い、身体を冷やしやすい素材を使う工夫をしましょう。

開催日 8/20 時間 10:30~13:30
受講料 2,500円(税込)

メニュー
・セイトンそぼろの炒麺(チャーシュー)麺
・涼拌豆腐(リカパ)『ソウ』
・プールの茶のゼラード



キッズ 対象:小3~小6のお子様 講師:きむら
「夏の野菜を食べよう!」夏に思い起こる野菜は何かあるかな? たくさんの夏野菜を食べ、夏に負けない元気な体を作ろう!

開催日 8/7・22 時間 各日10:30~13:30
受講料 1,500円(税込)


メニュー
・チーズと枝豆ごはん
・なすとかぼちゃのはさみ焼き
・トマトのごまあえ
・スイカ白玉



簡単!夜のパン 講師:あさの
イタリアのレストランではアンティパストとして有名なスティックパンのグリッシーニ。いんげん豆の肉巻きと一緒にいただくと、暑い夏にビールがすすみます。

開催日 8/31 時間 18:30~21:00
受講料 2,000円(税込)


メニュー
・グリッシーニ
・いんげん豆の肉巻き



パン 講師:たなか
屋台のたこ焼きをパンの中に入れました。黒ごまあんパンはたっぷりのあんを包みます。夏野菜の焼きサラダと一緒にどうぞ。

開催日 8/25 時間 10:30~14:00
受講料 2,500円(税込)

メニュー
・たこ焼きパン
・黒ごまあんぱん
・焼きとうもろこし&トマトサラダ



今月の逸品~夏のイタリアン~ 講師:たでぬま
フレッシュパジルでジェノパソースを作り、色々にアレンジします。我が家の夏の定番です。1年分作り置きして使います。

開催日 8/11 時間 10:30~13:30
受講料 2,500円(税込)


メニュー
・ジェノパソース
・ジェノパソースのシンプルパスタ
・ミラノ風カツマトのケッカソース添え
・茹で野菜のサラダ
・ペリ風味のパナコッタ



スイーツ 講師:かさま
オレンジケーキは手早く作れてとてもおいしいケーキです。オレンジジュースのシロップに漬け込み冷まします。

開催日 8/21 時間 10:30~13:30
受講料 2,500円(税込)


メニュー
・オレンジケーキ(18cm1台)
・ブルーベリーのゼリー



酒の肴 講師:たなか
韓国料理のプルタックは鶏肉をコチジャンに漬けて焼きます。色合いの美しいサラダと夏のフルーツを白ワインの香りであげてくださいデザートは格別。

開催日 8/27 時間 10:30~13:30
受講料 2,000円(税込)

メニュー
・プルタック
・旬野菜のグリル焼き(焼とうもろこし&茄子)
・紫キャベツのザワークラウト
・マチュドニアフルーツ




過去のスペシャルコースの紹介(4月20日実施)「ソエズ」の様子


お楽しみコース

毎月いろいろなテーマで開催するお楽しみコース

キッズお楽しみ♪手打ちうどん 講師:きむら
対象:小3~小6のお子様
「夏だ!手打ちうどんにチャレンジ!」夏に思い起こる、ザルうどんを楽しく手作りしましょう! めんつゆも手作りします。お楽しみに。

開催日 8/18・30 時間 各日10:30~13:30
受講料 1,500円(税込)

メニュー
・手打ちうどん
・手造りめんつゆ
・鶏肉と夏野菜の焼きそば






9月

スペシャルコース

人気飲食店のシェフや料理人を講師にお迎えしてプロの味を学べるスペシャルコース

スペシャル 講師店:スパイスガーデン

★表紙をご参照下さい

開催日	9/11	時間	10:30~13:30
受講料	3,500円(税込)		

メニュー

- ・特製こだわりパン3種(オニオンペーパーパン・プチイチャパン・プチマロンパン)
- ・パンフキンスープ
- ・サーモンソーテーオレンジのサラダ仕立て
- ・フランスパンのブレンチトースト

緑に囲まれた自家製焼きたてパンと南仏料理が楽しめるお店です。料理はもちろん建物に至るまで全てオーナーシェフこだわりのつくし。小粋なスパイスを利かせた温かみのある店の内外で自然を満喫。日々の忙しさを忘れ心と体にゆとりとした心地よい時間を与えてくれます。店、味作りを共に追求したシェフの味をフォレストで学んでみませんか?

日Sun	月Mon	火Tue	水Wed	木Thu	金Fri	土Sat
		1 マクロビオティック 10:30~13:30	2 基本 10:30~13:30	3 スイーツ 10:30~13:30	4 今月の逸品 ~秋の和食~ 10:30~13:30	5 酒の肴 10:30~13:30
6	7	8 今月の逸品 ~秋の和食~ 10:30~13:30	9 マクロ チャイニーズ 10:30~13:30 簡単!夜のパン 18:30~21:00	10	11 スペシャル 『スパイスガーデン』 10:30~13:30	12 基本 10:30~13:30
13 キッズ ~トマトの加工品を知らう~ 10:30~13:30	14	15 パン 10:30~14:00	16 お手軽 10:30~13:30	17 酒の肴 10:30~13:30	18 お楽しみ♪ 敬老のスイーツ 10:30~13:30	19 親子 10:30~13:30
20	21	22	23	24 簡単!夜のパン 18:30~21:00	25 親子 16:30~19:30	26 キッズ 10:30~13:30
27	28	29 スイーツ 10:30~13:30	30 お手軽 10:30~13:30			

行きたい日付をチョイス!

ご都合のいい日、習いたいメニューを選んでご参加いただけます。

お手軽 講師:たなか

定番チャーハンとはひと味違うレシピはいかがですか? 食感が楽しくお餅を使わない不思議なスープと手作り黒みつでいただく葛切りは別腹!

開催日	9/16・30	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・バター醤油のコーン炒飯
- ・ほうれん草と焼きしいたけの煮びたし
- ・れんこん餅のスープ
- ・葛切り

基本 講師:たてぬま

混ぜるだけの簡単ちらしも目先が変わって楽しいです。運動会のお弁当にも使えます。

開催日	9/2・12	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・鶏ひき肉の信田煮
- ・あじの干物のちらし寿司
- ・冷やし茶わん蒸し
- ・白玉のごまあん

親子 対象:5歳~小2のお子様と保護者の方、二人一組 講師:たなか

卵がたっぷりのかわいいお花の形のトーストに、お弁当で大人気のチキンナゲットのご紹介。食後のお楽しみはクリームソーダです。

開催日	9/19・25	時間	19:00~25:00 10:30~13:30 16:30~19:30
受講料	2,000円(税込)/組		

メニュー

- ・お花のパン
- ・チキンナゲット
- ・クリームソーダ

マクロビオティック~基本編~ 講師:つつみ

残暑のきびしい9月、爽やかなちらし寿司とすまし汁の組み合わせはいかがでしょう。

開催日	9/1	時間	10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・野菜のちらし寿司
- ・梅干しのすまし汁
- ・かぼちゃと玉ねぎの含め煮

マクロビオティックxチャイニーズ 講師:つつみ

夏バテに、酸っぱくて辛い「酸辣湯」と黒小豆入りのごはんをどうぞ。

開催日	9/9	時間	10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- ・黒小豆入り玄米ごはん
- ・酸辣湯(ウチラタン)
- ・新里芋のねぎ炒め

キッズ 対象:小3~小6のお子様 講師:きむら

「トマトの加工品を知らう!」トマトのいろいろな保存方法や調味料を知ってお料理に使ってみましょう。トマトってすごいんです!

開催日	9/13・26	時間	各日10:30~13:30
受講料	1,500円(税込)		

メニュー

- ・ハッシュドビーフ
- ・プチトマトの甘酢漬け
- ・フルーツソーダ

簡単!夜のパン 講師:あさの

旬のりんごを使います。子どもからご年配まで果実たっぷりの甘いパンはとても喜ばれます。ぜひ習っておきたい簡単パンです。

開催日	9/9・24	時間	各日18:30~21:00
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・アップルリング(アップルカスターも作ります)

パン 講師:たなか

忙しい方でも短い時間で出来るサンドウィッチとカレーソースとゆで卵が絶妙なピザを作ります。デザートにはアイスたっぷり甘い飲み物をどうぞ。

開催日	9/15	時間	10:30~14:00
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- ・バジル風味のバーニニ
- ・カレーピザ
- ・クリスタルゼリー

今月の逸品~秋の和食~ 講師:たてぬま

懐石風鶏まんじゅうは上品な一品です。難しそうにみえますがオープンで二品同時調理します。和のスイーツも楽しんで下さい。

開催日	9/4・8	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- ・懐石風鶏まんじゅう
- ・魚の包み焼き
- ・甘酢おこわ
- ・大根甘酢づけ
- ・豆乳抹茶プリン

スイーツ 講師:かさま

プレゼントに最適なパンフキンケーキはクグロフ型でかわいらしく焼き上げます。くるみもちはあん入り大福です。

開催日	9/3・29	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,500円(税込)		

メニュー

- ・パンフキンケーキ(クグロフ型1台)
- ・くるみもち

酒の肴 講師:たなか

韓国の太巻きを日本の日本の太巻きと比べてみてください。豆腐を使った健康サラダと韓国おふくろの味のスープもぜひ各家族の定番にしてほしい一品です。

開催日	9/5・17	時間	各日10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・韓国太巻き
- ・刻みこんぶのサラダ
- ・揚げドーナツ
- ・わかめスープ

お楽しみ♪敬老のスイーツ 講師:にのみや

敬老の日どうぞ!甘さも控えめで食感の良いカステラと涼しげな本葛のフルーツ入りのモチをご用意いたしました。

開催日	9/18	時間	10:30~13:30
受講料	2,000円(税込)		

メニュー

- ・カステラ
- ・本葛のフルーツモチ



過去のスペシャルコースの紹介(3月10日実施)「樹さき」の様子



お楽しみコース

毎月いろいろなテーマで開催するお楽しみコース

料理教室

夏のコース特集

【キッズコース】

♪男の子も女の子もみんなと一緒に♪お料理しましょ♪



フォレストのキッズコースでは、「楽しくお料理を作って食べる」だけではありません。料理をすると体験できる 見る(目)、聞く(耳)、嗅ぐ(鼻)、触る(手や足)、伝え味わう(口)など全身の感覚をやしないます。身体をつくる「食」、旬の食材や加工品について等も学びます。また、コミュニケーション力や料理を通じてやりとげる達成感、満足感を培い子どもたち同士の「和」も育みます



夏休みどんな思い出をつくりませんか? この夏、何かはじめませんか?

夏休みの宿題の役にたつかもかもしれません



キッズコースに参加して くださったお友達の声

今日の料理思い出になりました。また2月までですみんなで作る料理はおいしいなあ〜! ~~この料理~~ ことはホールとパンをつくりたい。でもほかにもあたらしい料理をかかえてください。

キッズのオマケの料理は楽しかったです。家で練習してみたいと思います。先生が教えてくれたことが役に立ちました。夏休みは友達と料理教室も行ってみたいです。

感想
かんたん、たけど、おもしろくて、おいしかった。友達と作って食べた血がおいしい。次作りたい。お友達、サイキボンナ、オリーブオイル、チョコ、ラーメン、マンゴープリン、ポテトチップス、シュークリーム、クレープ。

貸切り料理教室はじめました

フォレストでは【貸切り料理教室】のお申し込みを募集しています

貸切り料理教室ってなんだろう?

例えば...サークル仲間でお料理を習いたい...学校のPTAなどの親睦を兼ねてお料理を習いたい...などなど。
仲間内だけでわいわい楽しくお料理したいというグループを募集中!

【開講条件】

- ・料理教室が開講する日以外の空き日であること
- ・料理教室の開講日であるが13:30に終了の場合、その日の17:00以降であること
- ・開講最低人数10名以上であること

【バックナンバーコース】

- ・過去にフォレストで行ったもので、もう一度やりたいメニュー(コース)
- ・料金はお選びいただいたコースの過去開講金額と同じとする。(但し、体験コース、記念特別価格はその限りではありません)
- ・開始時間が17:00以降、日曜祭日の場合については1名様につきプラス500円の追加料金とさせていただきます

【フリープランコース】

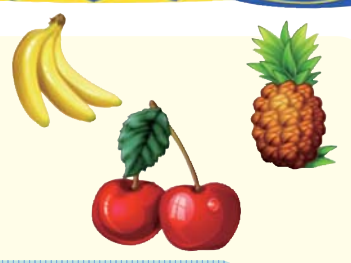
- ・お客さまとご相談の上、メニュー等を決めて開催するコース
- ・料金は相談の上決定

お電話お待ちしております

フォレスト事務局 04-7182-4175



Let's クッキング



ラタトゥイユ



- ★材料★ 4人分
- お好みの夏野菜 1片
 - にんにく 1片
 - 鶏もも肉 1/3枚
 - ホールトマト 1缶
 - ローリエ 1枚
 - 固形ブイヨン 1個
 - 塩・こしょう 少々
 - しょうゆ 少々
 - オリーブオイル 適量

- ★作り方★
- ①鶏肉は1口大、にんにくはみじん切り、野菜は2cmの厚さ、ホールトマトは1個を1/4に切る。
 - ②オリーブオイルを熱し鶏肉を炒め、火からおろす。
 - ③②と別にオリーブオイルを熱しにんにくを加え、香りが出たら野菜を加える。野菜に火が通ったら②を加える。
 - ④③にホールトマト、ブイヨン、ローリエを加え5~10分煮込む。
 - ⑤塩・こしょう・しょう油で味をととのえ...完成♪

●エコポイント●
*季節の野菜を使う。
*1つの鍋ですべての調理を行う。
*残ったラタトゥイユにはパスタのソースにも変身♪

さくらんぼゼリー



- ★材料★ 4人分
- 粉ゼラチン 10g
 - ゼラチン用の水 大さじ2
 - さくらんぼ 8個
 - キルシュ 25ml
 - 砂糖 55g
 - 水 400ml

- ★作り方★
- ①大さじ2の水で粉ゼラチンをふやかす。
 - ②鍋に水と砂糖を入れて火にかける。沸騰したら火からおろし①を加えゼラチンを溶かす。
 - ③②にキルシュを加える。
 - ④ゼリー型に③を半量入れ、さくらんぼを1つ入れ冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤④がある程度固まったら残りのゼリー液とさくらんぼを加え、さらに冷蔵庫で固め...完成♪

●エコポイント●
*旬の果物、さくらんぼを使う。(さくらんぼがない場合は缶詰やほかの果物を使う)
*キルシュがない場合は残ったワインなどを使って作る。