三重県フェア限定企画

実習　B-3　千里中央店　7日㊋

家庭で簡単！ ハタを使ったフレンチコース

井上 慎二 シェフ

・ハタのマリネ大葉と梅風味　・ハタのアラのスープ
・ハタのグラタン仕立てオーロラソース

●時間=11:00〜13:00　●参加費=1,000円
●講師=Buzz梅田店フレンチシェフ 井上 慎二
●協賛=アクアプランネット

講習　セミナー　C-3　南千里店　8日㊌

三重県尾鷲産マハタのシチリア風 インヴォルティーニ 香草パン粉焼き

塩野 裕祐 シェフ

三重県の新鮮なマハタをお手軽にシチリア料理にアレンジ!
オレンジ風味のパン粉と松の実とレーズンがベストマッチ。
さらに、三重県漁業協同組合連合会担当者による
「マハタ」の魅力についての講演と解体ショーも行います。

●時間=11:00〜13:00　●参加費=500円
●講師=オステリア アル コラッロ シェフ 塩野 裕祐・三重県漁業共同組合連合 奥田 和敬
●協賛=オステリア アル コラッロ・三重県漁業共同組合連合

実習　K-2　伊丹鴻池店　9日㊍

三重県食材を楽しもう！ 松阪豚の野菜たっぷり彩りプレート

・松阪豚のハーブソテー ラタトゥイユソース
・高リコピントマトのシンプルスパゲティ
・ベビーリーフのサラダ　・デザート

●時間=11:00〜13:00　●参加費=800円
●講師=管理栄養士 山形 真紀子　●協賛=カゴメ