

講座案内

主催：熊本市男女共同参画センターはあもにい
(はあもにい管理運営共同企業体)

<http://www.harmony-mimoza.org/>

料理



男性料理教室



Paella

託児あり・要事前申込

※1歳半～就学前のお子さんをお預かり
します。定員12名。おやつ代100円。
9/18までにお申し込みください。

カジダン (家事する男子) 応援プロジェクト②

フライパンで作る! パエリア料理

料理初心者、大歓迎！ フライパンで作れるパ
エリアを紹介します。レシピは家庭でも再現しや
すいよう、手に入りやすい材料でそろえました。
ビールやワインにぴったりなおつまみやデザート
も教わります。

9/28 (Sat)
10:00 - 13:00

定員：20名 (要予約・先着順)
対象：男性
料金：1500円 (材料費)
会場：はあもにい2階
食のアトリエ
持参物：エプロン・三角巾
・お手拭きタオル

スペイン風おつまみ & デザートも教わります！



Midori Nada

講師：名田 緑さん(料理家)

単身イタリアに渡り、現地の料理
学校や家庭の主婦からイタリア各
地の料理を学ぶ。帰国後、ル・コ
ルドン・ブルーにてフランス料理
を習い、同校料理ディプロムを取
得。JSA認定ワインアドバイザー、
CPA認定チーズプロフェッショナル



アヒ-ジョ

エビやオイルなどを混ぜ
て、火にかけるだけの簡
単おつまみ！



パタタス
アリオリ

アンチョビを効かせた大
人のポテトサラダです



マセドニア

オレンジの風味がさわや
かな、スペイン風フルー
ツポンチ

「料理」に焦点をあて、
今年度、家事の中でも
「カジダン」を応援す
る料理教室を年に3回
開催します。
いずれも料理ビギナ
ー男性向け。本格的な
料理を、家庭用にア
レンジして紹介します。
家事がぐんと楽しくな
るヒントが詰まったこ
の教室。第一回はキ
ャンセル待ちが出たほ
ど人気の企画です。
お申し込みは、お早目
に！

?
ダカ
ンジ
とは

9/5 (木) 9:00～
申し込み・問い合わせ

熊本市男女共同参画センター はあもにい
☎ 096(345) 2550