

# 新潟の献立帖

## 「大寒の頃の献立」

毎日の献立も、ハレの日の献立も  
新潟の風土に根差した料理があります  
祖母から母へと伝わっていった料理を  
あなたも作ってみませんか：：

鱧の煮つけ  
煮菜汁（たい菜、里芋、打ち豆、酒粕）  
金時豆の煮豆  
人参と春菊の白和え  
甘酒

### 1月のテーマは「大寒」

雪に埋もれて過ごす新潟の冬。

旬の魚、乾物、漬物、発酵食を組み合わせた食事が、暖かい家庭の食卓を作ります。  
煮魚や、和え物の基本も学びましょう。

赤ちゃん連れでも参加しやすいように、調理負担が重くならないよう工夫します。

日時：1月31日(月) 10:30~13:30

定員：12人（赤ちゃんおんぶ可）

講師：T&Tクッキングスタジオフレッシュ 田中 稔子先生

受講料：5,000円

その他：早く帰りたい方は、食べずにお持ち帰りも可



・・・申し込み方法 「LINE公式アカウント」に登録してお申し込みができるようになりました・・・

- ・LINEからのお申込み
- ・ナチュレ片山2階KATAYAMA EIGHTオフィスに直接お申し込み
- ・メールでのお申込み [culture@katayama-eight.com](mailto:culture@katayama-eight.com)
- ・HPからのお申込み <https://keight.jp/culture.html>



LINE  
公式アカウント

LINEからの申し込み

※コロナウイルスの感染状況によっては「お持ち帰り教室」となる場合がございます

#### 件名「大寒」

- ①氏名 ②住所(新潟市中央区など) ③日中連絡できる電話番号
- ④赤ちゃん連れの場合は月齢

申し込みメールには3日以内に返信いたします。

返信がない場合はお手数をおかけしますが、担当までご連絡ください

・問い合わせ先 ※電話での申し込みはできませんので、ご了承ください

070-3351-7393 (カルチャー担当) / 025-270-0088 (カタヤマエイト)



メールでの申し込み



HPからの申し込み



CULTURE STUDIO  
Nature KATAYAMA