

## 2

# アジア競技大会を講座で応援！ 水キムチと韓国料理

9月18日 金曜日  
10:00~13:00

託児あり

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 料理研究家・調理師 ひょうどう 兵藤 みなこ 未奈子

「水キムチ」は、野菜の旨味をいかして作る韓国の発酵料理です。  
さっぱりとした酸味と旨味のある漬け汁は、暑い季節にぴったりです。夏野菜のおいしいこの時期に、水キムチを仕込み持ち帰ります。  
また、水キムチと合わせて楽しめる韓国料理もご紹介します。

アジア競技大会参加国「韓国」の料理～作って食べて応援しよう！～

「水キムチ」

実際に水キムチを作って持ち帰ります。

「水キムチと楽しむ韓国料理」

チヂミ、水キムチを使った冷麺を作って試食します。

## ◆持ち物

食べきれなかった料理を持ち帰る容器・袋・ラップなどをお持ちください(貸出用はありません)。水キムチを持ち帰る容器はこちらで用意します。手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※実習で作った料理(水キムチ以外)は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 10人

費用 1,950円  
【内訳】受講料650円、教材費1,300円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師調理例

## 講師プロフィール

料理研究家・調理師・フードコーディネーター  
シニアハーバルセラピスト・発酵マイスター

兵藤 未奈子（ひょうどう みなこ）



専門学校卒業後、料理教室でのアシスタント経験を経て、家庭料理やお菓子教室の講師として活動しています。

「作るこって楽しい」と感じてもらえるよう、毎日のごはんやお菓子作りを通して、台所に立つ喜びをお伝えしています。

現在は、愛知県にて、少人数レッスンやマンツーマンレッスン、出張料理教室などを開催しています。

ご家庭でも作りやすく、ほっとできる料理やお菓子をご紹介します。

Instagram : @teafleur.minako



TEAFLEUR.MINAKO

LINE ID : @893zsxcb

