



うつくしい湖 あふれる緑 小鳥うたうまち
文化の香り高く いきいきと やさしいまち
愛する郷土 世界のひとと 手をつなぐまち

諏訪市プレスリリース
駅前交流テラスすわっチャオ
令和元年（2019）年9月2日

薬膳料理研究家による すわっチャオ主催の料理教室を開講します

駅前交流テラスすわっチャオ内カフェコーナー「Café Milky」で提供している「マンマのおばんざい」メニューを基に、様々な料理を作ります。日本人の体質に合う薬膳の知識を基にした調理方法で、野菜本来の旨みやえぐみ、香りを引き出す方法が学べる内容です。全6回ですが、興味のある講座を選択して参加することも可能です。

ミルキークッキングカレッジ 季節の和イタリアン基礎編

- 場 所 : 駅前交流テラスすわっチャオ 調理研修室
- 開催日
 - 【第1回】 2019年10月21日（月） テーマ食材：大根
 - 【第2回】 2019年11月18日（月） テーマ食材：大豆
 - 【第3回】 2019年12月2日（月） テーマ食材：南瓜、法連草（クリスマス向け料理）
 - 【第4回】 2020年1月27日（月） テーマ食材：蓮根
 - 【第5回】 2020年2月17日（月） テーマ食材：ゴボウ
 - 【第6回】 2020年3月16日（月） テーマ食材：人参
- 時 間 : 昼の部 10:00～12:30
夜の部 19:00～21:00（夜の部は会場の都合上30分短縮）
- 定 員 : 各回15名（5名以上の参加で開講します）
- 対象者 : 諏訪市在住・在勤・在学者
- 受講料 : 各回1,800円（材料費・レシピ含む）
- 講 師 : 薬膳料理研究家 Café Milky 輿石みゆき氏
- 申込み : 事前に、電話又は直接窓口にてお申し込みください。



〒392-0004
長野県諏訪市諏訪一丁目6番1号 アーク諏訪3階
諏訪市駅前交流テラスすわっチャオ
企画運営係
（担当）松木 典
電話 0266-75-5257 FAX 0266-75-5258