

お母さん アンネの美食レッスンで 世界三大料理のナゾを解明!

フランス料理、中華料理と並んで世界三大料理と称されるトルコ料理。
でも何ぞ? そのナゾ、実は野菜をたくさん使った家庭料理にヒントがありそう。
一家の食卓を支えているアンネ(=お母さん)に秘訣を教わっちゃおう。



トルコでは雑貨や食品などを配達してくれる。家庭の冷蔵庫にはケーティングのマグネットが必須

アンネの料理教室

TOTAL
3時間

お申し込み 10:00~ 13:00 予約 5000円~

お役立ち情報
料理にはハプニングもつきものだから、アンネによっては予約時間をオーバーしちゃうこともありそう。

問い合わせ
MTI (E)satomi@mtitour.com (T)www.cappadociatourmarket.com) にメール(日本語)で申込書を請求して。参加人数や料理の内容によって料金や所要時間は変わります。

まずは買い出しに行きましょう!

レッスンは、まず一緒に買い物に行くことからスタート。材料を揃えたら家に戻ってよいよ料理を始めます。下ごしらえの方法や調味料の入れ方など、日本との違いに驚くかも。わからないことはどんどん聞いてみて。ブドウの葉で具を包んだり、お肉を混ぜたり、できそうなことは積極的にお手伝いを。



アンネを
ショッピング!



10:00

メルハバ! (こんにちは)
アンネに元氣よく
ごあいさつしたら、
レッスン開始です。



八百屋さんとブドウの葉の塩漬けやトマトを買う。



10:10
買い物に出かけましょう。アンネ行きつけのお店はどこなところかな?



ウチの店は最高だよ!

肉屋さんで挽肉を注文。好みの具合に挽いてもらえる



11:00



料理スタート! アンネの技でみるみる料理ができあがります。ブドウの葉を巻くのは日本ではなかなかできない体験

アンネの見事な手さばきで3品が同時に仕上がっていく。スゴイ!

料理ができたらよいよ試食タイム! 新鮮な野菜がたっぷり入って栄養満点。肉もスパイスもいろんな種類を使う。トルコ料理が世界三大料理のひとつといわれる理由がちょっぴりわかったみたい



12:30

モロッコインゲンの煮込み



家庭料理の定番。「肉を入れないときは冷菜なのよ」とアンネが教えてくれた

ナスの肉詰めトマトソース煮込み



ナスとトマトは相性がバツグン。トルコのナスは大きくてビックリ!

ブドウの葉のピラフ詰め



ブドウの葉に裏表があるなんて、知らなかった!