

<ギリシャプラザ主催>

ギリシャ・クッキング・レッスン

地中海ダイエットが生まれた国から、色彩豊かで身体にやさしい食事をお届けします。

夏もいよいよ本番。

地中海沿岸の国、ギリシャでも夏真っ盛り、
燦々とした太陽の光に育まれた夏野菜が、市場を彩っています。

この度、ギリシャプラザでは、ステリオス・プレゼラコスさんを講師に迎え、
地中海のヘルシーなメニューから、オリーブオイルやフェタチーズ、水切りヨーグルト等を使って
夏の代表的なレシピをご紹介します。

ぜひ皆様お誘いあわせの上、どうぞお気軽にご参加ください。

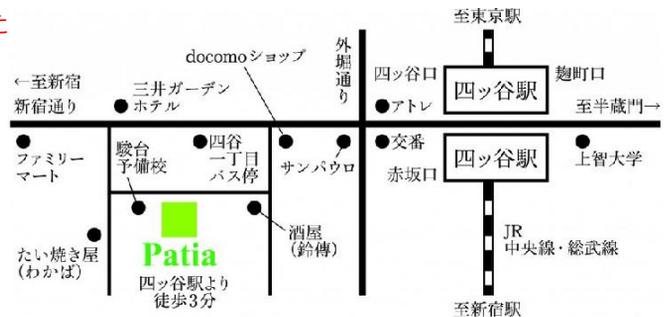
<メニュー>

- ・ イェミスタ (夏野菜のハーブライス詰めオープン焼き)
- ・ メリジャンサラダ (ナスのピュレのサラダ)
- ・ レビソケフテデス (ヒヨコ豆のクロケット、
フェタチーズとヨーグルトのソース添え)



開催日時: 2015年8月1日(土) **終了しました**
11:00 - 14:00
※実技形式のレッスンです。

会場: レンタル・キッチン・スペース
「Patia」
東京都新宿区四谷1-17
MEISTER四谷1F



会費: 6,000円(材料費、税込)

お申込み方法: matsushita-k@e-girisha.jp宛に、お名前、参加人数をご連絡の上、会費をお振込下さい。
(振込先は別途ご連絡致します)

※ 尚、人数に限り(24名)がございますので、お早めにお申し込み下さい。

※ また当日ご希望の方は、試食の際、ギリシャワインもお楽しみいただけます(有料)。

お問い合わせ: ギリシャプラザ 担当: 松下
e-mail: matsushita-k@e-girisha.jp

<about Stelios Prezerakos >

ステリオス・プレゼラコス。

ギリシャ、アテネ市生まれ。2013年来日。

曾祖母仕込みの伝統的ギリシャ料理から、地中海フュージョン料理まで
レシピは幅広い。大きなキッチンを併設した自宅は彼の料理目当ての
ギリシャ人、日本人でいつも賑わっている。

最近のギリシャヨーグルト・ブームに際しても、日本での数少ない
ギリシャ料理人として、TV番組やウェブサイトで本場のヨーグルト料理を
紹介している。

