

<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。

地中海沿岸の国、ギリシャでは  
燦々とした太陽の光に育まれた夏野菜が、市場を彩り始めています。

おなじみのステリオ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  
夏野菜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>

- ・ コロキサキア ゲミスタ アヴゴレモノ  
(ズッキーニの肉詰め 卵レモンソース)
- ・ メリジャンス イمام (ナスのオープン焼き 地中海風)
- ・ スタフィリ グリコ (葡萄のシロップ煮)  
\* ギリシャ・ヨーグルトに添えて



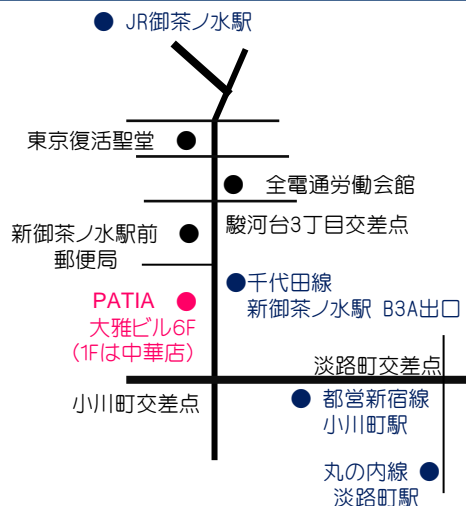
開催日時: 2016年7月30日 (土)  
11:00 - 14:00  
※実技形式のレッスンです。

会場: レンタル・キッチン・スペース  
「Patia」新御茶ノ水  
東京都千代田区駿河台3-1-1  
大雅ビル6F (千代田線新御茶ノ水B3a 出口すぐ)

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、会費をお振込み下さい。(振込先は別途ご連絡致します)

- ※ 尚、人数に限り(20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](mailto: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。

