

<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。

すっかり秋の気配です。

ギリシャの青空市場でもポロ葱、セロリの根など、秋冬の野菜が並び始めます。  
コトコトと煮込んで、とろけるような野菜の味はまた格別！

夏のメニューでご好評いただいたステリオス・プレゼラコスさんから  
今回は、ほっこりと暖かいギリシャの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。

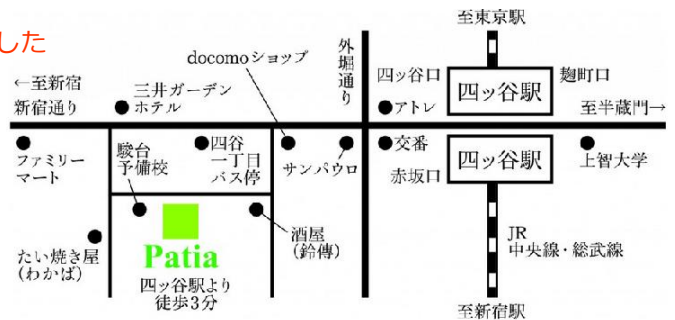
## <メニュー>

- ・ 牛肉のスティファド（牛肉とタマネギのトマト煮込み）
- ・ スパナコピタ（ほうれん草とフェタチーズのタルト）
- ・ ファバ・パンドレマーニ（豆のピュレ  
ケイパー&トマトソース添え）



開催日時: 2015年11月21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](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。

