

### 3年日本料理：柴田伸二先生(グランドサンピア八戸)



和え物 うるいと山うどのぬた和え  
 煮物 竹の子と蒨の土佐煮 油揚げ 木の芽  
 春のちらし寿司 蛭いか まぐろ サーモン いくら  
 にごみ わらび 一寸豆 桜でんぶ 錦糸玉子 煎胡麻  
 きざみのり 土佐醤油  
 椀物 蛤の潮汁 三つ葉 木の芽



鰻冊 胡瓜 新生姜 煎ゴマ 土佐酢  
 造り 鮪の山掛け (長芋 大葉 土佐醤油 山葵 針生姜)  
 天麩羅 海老・舞茸・茄子・新玉葱・スナップエンドウ  
 大根おろし・生姜おろし 天だしまは井たれ  
 ごはん  
 仙台味噌仕立て なめこ・油揚げ・三つ葉・粉山椒



前菜 海老と鯛の手網巻 吉野酢 楓葉  
 夏の焚合せ 冷やし茄子とトマトの胡麻あん掛け  
 焼き物 鯖の味噌幽庵焼 大根と人参の甘酢漬け  
 ご飯 鞍馬ご飯 (ちりめん山椒ご飯)

8月19日

Coming Soon!

9月9日

Coming Soon!

10月7日

Coming Soon!

12月2日



1月テーブルマナー講習会



### 3年西洋料理：蛭子長一先生(八戸フラザホテル)



グリルバゲット ブルゴーニュ風  
oeufs brouillés スクランブルエッグ  
Ragoût de porc à la hongroise (Goulasch à la hongroise)ハンガリー風シチュー グーラッシュ



骨付きもも肉の赤ワイン煮 (Coq au vin)  
冷製ピーチのポタージュ  
マグロのソテーと野菜のオードブル ジャルダン風

7月8日

Coming  
Soon!

8月26日

Coming  
Soon!

11月18日

Coming  
Soon!

12月9日

Coming  
Soon!

### 3年中国料理：和田真佳先生(青森中華 YUMiO)



担々麺 (タンタンメン)  
翡翠香魚魷 (フェイシェイシヤンユウイ)  
紋甲イカの大葉和え  
芝麻球 (チーマーチュウ) 揚げ胡麻団子



猪絲烩炒飯 (チュースーホイツォーハン) 豚もも肉の  
あんかけチャーハン  
黒酢猪塊 (ヘイツウチューカイ) 豚肩ロースの黒酢炒め

7月22日

Coming  
Soon!

9月2日

Coming  
Soon!

11月11日

Coming  
Soon!

12月25日

Coming  
Soon!

