

ケンコーマヨネーズの料理教室 キッチンスペース831

<対面&オンライン>夏を楽しむゴーヤのアレンジレッスン

苦味を活かした新しい美味しさを発見！夏バテ予防にも<7月開催>

ケンコーマヨネーズ株式会社(東京本社:東京都杉並区、代表取締役社長:島本 国一、以下「当社」)は、当社で運営する一般のお客様向けの料理教室「キッチンスペース831」にて、7月に開催するレッスンの募集を開始しました。

今回は、夏の旬野菜“ゴーヤ”をふんだんに使った「夏を楽しむゴーヤのアレンジレッスン」を開催します。対面とオンラインの2通りの方法で実施するため、ご都合に合わせてご参加いただけます。

レッスンでは、独特な苦味がくせになるゴーヤをまるごと1本分使用し、寿司ブリトー・マリネ・佃煮の3品を作ります。下ごしらえの方法や苦味を和らげるコツ、美味しい食べ方のポイントなどを丁寧に伝えます。

ゴーヤにはビタミンCをはじめとする栄養が含まれており、夏バテによる疲労回復を助けると言われています。暑くなる季節に向けて、旬のゴーヤを様々なメニューで楽しみませんか？



■お申込は[こちら](#) ■「キッチンスペース831」の詳細は[こちら](#)

☀夏を楽しむゴーヤのアレンジレッスン☀

	対面レッスン	オンラインレッスン
日時	7月12日(土)10:30~12:00 7月18日(金)10:30~12:00 7月23日(水)10:30~12:00 7月30日(水)10:30~12:00	7月12日(土)13:00~14:00 7月18日(金)13:00~14:00 7月23日(水)13:00~14:00 7月30日(水)13:00~14:00
定員	各回5名	各回6名
参加費	6,500円(税込)	2,800円(税込)
会場	ケンコーマヨネーズ株式会社 東京本社 2F Cooking Lab (東京都杉並区高井戸東3丁目 8番13号)	ビデオ通話システム「Zoom」を用いたオンライン形式
内容	・ゴーヤチャンプル寿司ブリトー ・ゴーヤとパインの常夏マリネ ・ゴーヤの佃煮(実演のみ)	・ゴーヤチャンプル寿司ブリトー ・ゴーヤとパインの常夏マリネ(実演のみ) ・ゴーヤの佃煮(実演のみ)
持ち物	エプロン、お手拭き用タオル、 筆記用具、お持ち帰り用の保冷 バッグ、凍らせた保冷剤	材料・レシピの事前案内あり ※並行してメニューを作られる方は あらかじめ材料をご準備ください。



ゴーヤチャンプル寿司ブリトー



ゴーヤとパインの常夏マリネ



ゴーヤの佃煮

料理教室「キッチンスペース831」では今後も、当社が培ってきたプロのニーズに応える調理の技術やアイデアをお届けしてまいります。

《本資料に関するお問い合わせ先》

ケンコーマヨネーズ株式会社 経営企画室 広報部 広報課 Mail: kouho@kenkomayo.co.jp