

第23回

# 本格！パキスタン料理教室

6月3日（土）14:00～17:30

講師 シャー真理子さん

カラチ在住歴30年。2006年より日本在住。自然のままのスパイスとカレーの関係を長年研究。新聞、雑誌への料理記事掲載。食のエッセー、食文化の講演会など多彩に活動。

## メニュー

1. チキンカレー（骨付きチキンを香り豊かなスパイスで調理する本場の味です）
2. オニオンプラオ（バスマティ米を使ったオニオン風味の炊き込みご飯）
3. カチュマルサラダ（季節の野菜を混ぜ込んだヨーグルトソースのサラダ）
4. マンゴークリーム（ヨーグルトクリームにマンゴーストックの風味を閉じ込めたデザート）
5. グリーンティー

場所：阿佐谷地域区民センター 料理室 《JR 中央線「阿佐ヶ谷駅」徒歩5分》  
（杉並区阿佐谷北 1-1-1 ☎ 03-5356-9501）

参加費：一般 2,500 円、会員 1,500 円

持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具

定員：20人（抽選制）

## お申し込み方法

お電話、またはメールでお申し込みください。

メールには「お名前」「お電話番号」をご記載ください。

TEL 03-5327-3588

MAIL [kyokai@japan-pakistan.org](mailto:kyokai@japan-pakistan.org)

（公益財団法人）日本・パキスタン協会

〒166-0002

東京都杉並区高円寺北 2-29-14 伊藤第2ビル 202

※火や包丁を使った調理を行ないますので、小さなお子様を連れてのご参加はご遠慮ください