



## 川上文代料理教室 2018 年 10 月スケジュール

渋谷で 23 年目を迎える川上文代が主宰する料理教室です。

実習中心のため、楽しみながらも料理の腕が早く上達します。

ポイントを押さえた本格的な手作りの美味しさは「レストランの味」と言われています。



### イタリア料理

講師:川上文代 3 時間レッスン料 7560 円(7000 円+税)31/36 回目

10 月 1 日(月)11:00~、4 日(木)11:00~、5 日(金)11:00~、9 日(火)11:00~、19:00~

課題 ヴェネト州について

- メニュー
1. バッカラと海の幸のタリアテッレ (干しダラと魚貝の Pasta)
  2. サーモンと帆立貝のカルパッチョ風 ポレンタ添え
  3. ティラミス、牛乳アイス添え

※2015年10月の川上文代のアメブロ<http://ameblo.jp/fumiyokawakami/>やFBでレッスンの様子をご覧ください。

\*3 年サイクルなので全て受講するとイタリアンが網羅できますが、1 回完結型なので単発でも可能です。

### フランス料理

講師:川上文代 3 時間レッスン料 7560 円(7000 円+税)19/48 回目

10 月 20 日(土)11:00~、22 日(月)11:00~、23 日(火)11:00~、19:00~、24 日(水)11:00~、25 日(木)11:00~、28 日(日)11:00~

課題: 温製の乳化ソース について

- メニュー
1. リヨン風サラダ (ポーチドエッグ、レバー、チーズなどのフランスを代表するサラダ)
  2. サーモンのパイ包み焼き、ソース・ショロン (ポールボキューズのスペシャリテ☆)
  3. 焼き菓子2種 (かわら型の薄焼きクッキーのデュイル&サクサクのココナツサブレ)

※2014 年 10 月の川上文代のアメブロ<http://ameblo.jp/fumiyokawakami/>やFBでレッスンの様子をご覧ください。

\*4 年サイクルなので全て受講するとフレンチが網羅できますが、1 回完結型なので単発でも可能です。

### ガレット&クレープ講座

講師:川上文代 バリッと香ばしい網目状のガレット生地を伝授します。全国でもガレット&クレープの教室は少なく、「副菜いらずの満足ガレット」(誠文堂新光社より 1512 円)の著者のレッスンです。

\*3 時間レッスン代 7560 円(7000 円+税) 11:00~14:00 19:00~22:00 10 月 16 日(火)11:00~

2 種の生地作り、ロゼルの動かし方、鉄板を使いクレープとガレット約 20 枚焼き、シールドと共に召し上がりができます。

\*8 時間レッスン代 21600 円(2 万円+税) 10:00~18:00 9 月 30 日(日)10:00~

3 時間レッスンに加え、生地の配合色々、器具の手入れ、IHとガス火の違い、ガレットとクレープの歴史、

地域ごとの食べ方や焼き方や厚さの違い、そば粉について、ガレットに合わせた飲み物各種、油ひきの作り方など。

### ●低温真空調理レッスン

講師川上文代 3 時間レッスン代 7560 円(7000 円+税)

\*第 1 弾内容・・・低温真空調理に加え、菌や食中毒について普段から料理をする上で、知らねばならないことを学びます。低温調理器の使い方・細菌やたんぱく質の基礎知識・温度帯による変化・ロゼに仕上がるローストビーフ・ねっとりサーモンマリネや魚介・しっとり鶏や豚ハム・温泉卵・甘酒 など。44℃、55℃、66℃の世界。9 月 25 日 11:00、19:00

\*第 2 弾内容・・・第 1 弾の応用編で、44℃、55℃、66℃、77℃、88℃で低温真空調理をします。たんぱく質の変性に加えコラーゲン、ペクチンによる変性を学びます。肉・魚・野菜・果物を使った料理を学びます。9 月 24・26 日 11:00、19:00



## 川上文代料理教室 2018 年 11 月スケジュール

渋谷で 23 年目を迎える川上文代が主宰する料理教室です。  
実習中心のため、楽しみながらも料理の腕が早く上達します。  
ポイントを押さえた本格的な手作りの美味しさは「レストランの味」と言われています。



### イタリア料理

講師:川上文代 3 時間レッスン料 7560 円(7000 円+税) 32/36 回目

10 月 29 日(月)11:00~、11 月 4 日(土)11:00~、5 日(月)11:00~、  
7 日(水)11:00~、13 日(木)11:00~、19:00~

課題 ロンバルディア州について

- メニュー
1. アスパラガスと卵のミラノ風
  2. オッソブーコ、ミラノ風リゾット添え (仔牛の骨付きスネ肉のトマト煮込み)
  3. かぼちゃのプリンの盛り合わせ

※2015年11月の川上文代のアメブロ<http://ameblo.jp/fumiyokawakami/>やFBでレッスンの様子をご覧ください。

\*3 年サイクルなので全て受講するとイタリアンが網羅できますが、1 回完結型なので単発でも可能です。

### フランス料理

講師:川上文代 3 時間レッスン料 7560 円(7000 円+税) 20/48 回目

11 月 24 日(土)11:00~、25 日(日)11:00~、12 月 2 日(日)11:00~、  
3 日(月)11:00~、4 日(火)11:00~、19:00~、5 日(水)11:00~、

課題: 調味料について

- メニュー
1. わかさぎのエスカベージュ
  2. 牛ほほ肉のシチュー、手打ちパスタと季節の野菜添え
  3. ダコワーズ (4種のクリームをサンド)

※2014年11月の川上文代のアメブロ<http://ameblo.jp/fumiyokawakami/>やFBでレッスンの様子をご覧ください。

\*4 年サイクルなので全て受講するとフレンチが網羅できますが、1 回完結型なので単発でも可能です。

### ガレット&クレープ講座

講師:川上文代 バリッと香ばしい網目状のガレット生地を伝授します。全国でもガレット&クレープの教室は少なく、「副菜いらずの満足ガレット」(誠文堂新光社より 1512 円)の著者のレッスンです。

※3 時間レッスン代 7560 円(7000 円+税) 11:00~14:00 19:00~22:00 日時はご相談

2 種の生地作り、ロゼルの動かし方、鉄板を使いクレープとガレット約 20 枚焼き、シールドと共にお召し上がりいただきます。

※8 時間レッスン代 21600 円(2 万円+税) 10:00~18:00 11 月 12 日(日)10:00~

3 時間レッスンに加え、生地の配合色々、器具の手入れ、IHとガス火の違い、ガレットとクレープの歴史、地域ごとの食べ方や焼き方や厚さの違い、そば粉について、ガレットに合わせた飲み物各種、油ひきの作り方など。

### ●低温真空調理レッスン

講師川上文代 3 時間レッスン代 7560 円(7000 円+税) 日時はご相談

\*第 1 弾内容・・・低温真空調理に加え、菌や食中毒について普段から料理をする上で、知らねばならないことを学びます。低温調理器の使い方・細菌やたんぱく質の基礎知識・温度帯による変化・ロゼに仕上がるローストビーフ・ねっとりサーモンマリネや魚介・しっとり鶏や豚ハム・温泉卵・甘酒 など。44℃、55℃、66℃の世界。

\*第 2 弾内容・・・第 1 弾の応用編で、44℃、55℃、66℃、77℃、88℃で低温真空調理をします。たんぱく質の変性に加えコラーゲン、ペクチンによる変性を学びます。肉・魚・野菜・果物を使った料理を学びます。

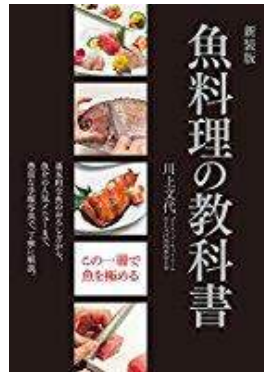


# 川上文代の認定講座

「フランス料理」「イタリア料理」「魚料理」の免許皆伝の認定講座。

12日間×6時間で教科書シリーズの著者から直接学べます。

※2人以上集まれば、日時をご相談の上、順次開講します。



## ①認定講座:フランス料理認定コース

講師:川上文代 10:00~16:00 前納 324,000円(30万+税) \*2期生募集中!

「フランス料理の教科書」を中心に著者から直接学び、教科書を使つての指導・料理提供認可の特典付き。

## ②認定講座:イタリア料理認定コース

講師:川上文代 10:00~16:00 前納 324,000円(30万+税) \*只今、2期生、3期生が奮闘中!

「イタリア料理の教科書」を中心に著者から直接学び、教科書を使つての指導・料理提供認可の特典付き。

## ③認定講座:魚料理認定コース

講師:川上文代 9:30~15:00 時々8:15 市場集合 前納 324,000円(30万+税) \*3期生募集中!

「魚料理の教科書」を中心に著者から直接学び、教科書を使つての指導・料理提供認可の特典付き。

## ～ご案内・イベント・他～

\* 体験レッスン随時募集中。開講日時など、ある程度融通の利く教室です。

ご入会された方、もしくはご紹介いただいた方がご入会された場合は双方に、川上文代の著書を直筆サイン付きで差し上げています☆

\* 電話やメールでのご予約・お問い合わせは、03-5456-9071 または、mail ⇒info@delice-dc.com

デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-17 TOC 第3ビル 1F

\* スケジュールは変更もあるため、ホームページの最新スケジュール

⇒<http://www.delice-dc.com/schedule.html>をご覧ください。

\* 川上文代の著書は100冊以上あり、amazonなどで約80冊紹介されています。残り約25冊は翻訳本など。

\* ガレット&クレープ店営業日・・・9月27・28・29日、10月11・12・13日営業!

毎月、木・金・土の11:30~21:00 開店しますので、是非焼き立てガレット&クレープを食べにいらしてください♪

\* 熊沢先生のブルゴーニュワイン&デリスのお食事を楽しむ会・・・11月10日(土)18:00~21:00、12月23日(日)17:00~20:30 開催☆ 参加費1万円(税込)

\* ショップチャンネルに川上文代が出演して調理器具紹介・・・10月15日(月)07:00~マイヤー・スクエア&プレスパン、10月21日(日)クイッカー・クッキング(低圧カスチーム鍋)SSV(ショップスターバリュー)、12月17日(月)サーキュロンフライパン2点セットSSV、零時~、07:00~、09:00~、22:00~ご紹介します☆

\* わくわくワイン”<http://wakuwaku-wine.jp/>に、レッスンに合わせたワインが購入できる「川上文代の特設コーナー」があり、ショップ入力の入力欄にパスワード“kawakami”と入れると全商品20%OFFでご購入いただけます。

固い食材をやわらかくする調理テク/便利な調理器具や道具/こんな食材・素材も使える

## 2章 洋食レシピ

ミートローフ/パエリア/ビーフストロガノフ/ロールキャベツ/ラザニア/きのこのリゾット ほか

## 3章 和食レシピ

すき焼き/ぶりの照り焼き/もつ煮/豆腐のあんかけ/肉入り里芋饅頭の銀あん/さんが焼き ほか

## 4章 かんたんやわらかごちそう

ビーフステーキ/エビのケチャップ煮/サーモンのハーブソース/から揚げ ほか

## 5章 麺とスープのやわらかごちそう

カルボナーラ/あんかけ焼きそば/アスパラガスのポタージュ/かぶのすり流し ほか

### ●高血圧を予防する 減塩なのにおいしいレシピ 2018/10/19 発売予定

氏家弘先生 川上文代(著) 1,501円 マイナビ出版 112ページ

健康診断で高血圧を指摘されているのに「ちょっと血圧が高いくらい、問題ないかな?」と軽く考えている人、いませんか? 実は高血圧は、心不全や脳出血などの原因となる恐ろしい症状なのです。

本書では食事によって血圧を正常化する、おいしい減塩レシピを多数紹介。

主菜、副菜はもちろん、汁物やおつまみなど、バリエーション豊かな品々が勢ぞろいしているので、さっそく今晚から高血圧予防を始めてみましょう!



<川上文代 9月・10月の出版物>

●見てわかる 和・洋・中の味つけ 単行本 - 2018/9/5 発売予定

川上文代 (著) 1296円 新星出版社 192 ページ

見てわかるよう、黄金比や写真を工夫して、基本となる和・洋・中の味つけをご掲載してます☆

料理のおいしさは「味つけ」で決まり、和食は「調味料の比率」、洋食は「ソース」、中華は「油と香り」が、それぞれ味の決め手となります。本書は、和・洋・中ごとに、「おいしい味つけ」を見える化。誰でも簡単においしく料理がつけられる法則を紹介しします。

●副菜いらずの満足ガレット 2018/9/6 発売予定

川上 文代 (著) 誠文堂新光社 1512円 128 ページ

そば粉のガレットについて、徹底的に研究、わかりやすいように解説した渾身作です☆

まずは基本のガレットとして、生地焼き方とコンプレット(具は卵、ハム、チーズ)のプロセスを丁寧に解説。

続いて、具材のバリエーションや生地の使い方を変えたアレンジメニューなど 45点ほどのレシピを紹介。

手軽に作れるレシピを中心に、遅く帰ってきた日でもパパッと作れて、体にもうれしい内容となっている。

本場ブルターニュで修行をした体験談や現地でのどのように食べられているかなどのコラムも充実。

さらに、ガレットに飽きてしまった人でも、そば粉を活用できるレシピを掲載。

グルテンフリーの食生活を意識している人にも便利な一冊。

●新装版 スープの教科書 2018/9/18 発売予定 新星出版社 208 ページ

川上文代 (著) 2268円

スープの本をお探しでしたら、こちらを是非)^(

「コンソメ」「ポタージュ」など基本中の基本のスープから、「ボルシチ」「ミネストローネ」「トムヤムクン」「オニオングラタンスープ」など、人気の定番スープまで、丁寧に解説。その他、世界中のスープを紹介し、最終章では日本の汁物をまとめました。材料の準備から仕上げまで、すべてに手順写真をつけて詳細に解説。また、失敗しないためのコツも随所に掲載。全 111 のレシピで、心も体も温まる「スープ」の決定版です。アマチュアからセミプロまで対応できる 1 冊。『イチバン親切なスープとシチューの教科書』の新装版です☆

●シニアもおいしい やわらかいごちそう(仮) 2018/10/15 発売予定

川上 文代 (著) 1512円 辰巳出版 112 ページ

シニア層の方々のために、かみやすく飲みこみやすくても絶品なごちそうレシピをご紹介します。

和食、洋食の定番料理もちよとした一工夫で年配の方でも無理なく食べれる料理に大変身いたします。

やわらかくて美味しいものが食べたいという方にご活用いただける一冊です。

【主な内容】

1章 やわらかいごちそう 調理の基本