

体の中からキレイを磨く

第3回

Academic Restaurant

まだまだ寒さが続いてますが、暦の上ではもう春！

野菜の世界では鮮やかな色とした春野菜が、新芽や芽吹きで春の訪れを感じさせてくれます。

寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長する春野菜は栄養豊富な上に解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。

というわけで、今回のテーマは『生命力あふれる旬の春野菜を食べる』です！

ITAGAKI レストランならではの新鮮野菜&フルーツ料理を楽しみながら

野菜ソムリエ・カワシマ先生の講話をお聞きください！

*** Schedule ***

日程 3月20日(木) 18:30 ~

内容 コースお料理&

カワシマヨウコ先生の講話

料金 ¥3,000-

定員 20名

グループでの参加も歓迎です！

*** ご予約 ***

完全予約制となりますので、

お電話もしくは店頭にてお申込み下さい。

*** Tel & Open ***

Tel (022)257-2790

Open 10:00 ~ 18:00

メニュー紹介

●サラダ●

宮城県産白身魚サラダ仕立て・本わさびドレッシング

●スープ●

上村豆腐のスープ 生姜の香り

●リゾット●

ベンネリガーダ・アラビアーダソース

●メイン●

薩摩赤鶏のソテー・ペッパーソース 春の山菜とともに

●デザート●

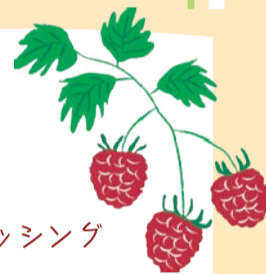
2色のグレープフルーツ バニラアイス添え

●セットドリンク●

コーヒー or 紅茶

.....ATHER.....

プラスドリンクでワインやスパークリングワイン、ITAGAKIならではのフレッシュフルーツジュースが+500円で追加オーダーできます。



ウオッチン! みやぎ

「ヨウコのベジフル塾」でおなじみ!

【講師紹介】

カワシマヨウコ

野菜ソムリエ、「味覚の授業」指導者
食生活アドバイザー。
平成17年に野菜ソムリエの資格を取得。
現在は資格を活かし、市民講座「野菜教室」
NHK文化センター講師のほか、
コラム執筆やメディアでも活躍中。



第1回のお料理

FRUIT CAFE & RESTAURANT ITAGAKI