

第28回

# 本格！パキスタン料理教室

11月29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. カラヒチキン（鍋焼き風煮込みチキン。出来立てを鍋ごと食卓に出す豪快な郷土料理）
2. ログニナン（油を練りこんだモチリとした食感の特製ナン）
3. ライタ（定番のヨーグルトソース）
4. オニオンサラダ
5. アップルコンポート、ヨーグルトクリーム添え（秋にぴったりのデザート）
6. グリーンティー

場所：阿佐谷地域区民センター 3F 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 3,000 円、会員 2,500 円

持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具

定員：20人

## お申込み方法

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。  
こちらのQRコードからメールをお送りいただけます。



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