

料理で世界一周！ 現地の話や文化も楽しい！

# 旅するキッチン



## タンザニア

# TANZANIA

## 料理編

参加費

3,000円

材料費・講習費を含む

2026

6/27

土

受付12:15

12:30~

15:30

会場 セシオン杉並 料理室

交通 丸ノ内線 東高円寺駅

徒歩5分・高円寺陸橋そば

今回のこんだて



タンザニア人の元気の源、主食の”ウガリ”を作ります！”ムチュジ”は鯖のトマトシチュー。おまけに小豆のシチュー！そしてタンザニア流のチャイを楽しみます！

参加の注意

- 調理中はエプロン・三角巾・マスク着用必須です
- 食器拭き2枚、手拭き1枚をご持参ください

講師

伊藤宏子さん

元タンザニア国立舞踊団メンバーで在任経験者。現在はタンザニアのアーティストと公演を実施。アフリカダンスワークショップにてダンス指導。

タンザニアのローカルなお話もたくさん聞けそうです

Boiさんも登場予定

お申込  
お問合せ セシオン杉並 総合案内

電話:03-3317-6611 (受付時間9:00~21:00 第2木曜日を除く)

Mail:sesion-office@tokyu-com.co.jp (お名前・連絡先をお知らせください)

主催：セシオン杉並指定管理者（東急コミュニティー・東急文化村・協和産業共同事業体）共催：一般社団法人ハイコラ